



थिमी टाइम्स

THIMI TIMES WEEKLY

विभिन्न राष्ट्रहरू

साप्ताहिक

वर्ष १९ अङ्क १३ ने.सं. ११४६ कछलाथ्व अष्टमी कातिक १२ गते बुधबार, २०८२ 29 Oct., 2025, Wednesday पृष्ठ ८ मूल्य रु १०/-

फरेन्सिक रिपोर्टले देखायो - जेनजी आन्दोलनमा मापदण्ड विपरीत गोली प्रहार



काठमाडौं । जेनजी आन्दोलनका क्रममा सुरक्षाकर्मीहरूले प्रयोग गरेको बलप्रयोगको ढाँचा, प्रयोग गरिएका हतियार र गोली प्रहारका कोणसम्बन्धी विस्तृत फरेन्सिक विश्लेषणले राज्य संयन्त्रले स्थापित कानुनी र अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड उल्लंघन गरेको स्पष्ट प्रमाण प्रस्तुत गरेको छ । त्रिवि शिक्षण अस्पतालको फरेन्सिक विभागद्वारा सार्वजनिक प्रतिवेदनमा भनिएको छ कि अधिकांश मृतकहरूको टाउको, छाती, पेट र घाँटीमा गोली प्रवेश गरेको थियो । यस्तो प्रकारको घातक प्रहार सामान्य भीड नियन्त्रण प्रक्रियाको परिभाषाभन्दा निकै पर रहेको भन्दै रिपोर्टले सुरक्षाकर्मीहरूको बल प्रयोगमा 'प्रमाणिक र उद्देश्यहीन आक्रामकता' रहेको निष्कर्ष निकालेको छ ।

फरेन्सिक विभागका प्रमुख डा. गोपाल चौधरीका अनुसार, "पोष्टमार्टमका क्रममा भेटिएका प्रमाणहरूले देखाउँछ कि गोली नजिकबाट नभई टाढाबाट प्रहार गरिएको हो । यदि नजिकबाट हानिएको भए छालामा जलन वा धुवाँको दाग देखिन्थ्यो, तर यस्तो कुनै चिन्ह भेटिएन ।" उनले थपे, "प्रयोग गरिएका बुलेटहरू उच्च-गतिको मेटल प्रोजेक्टाइल थिए, जसले शरीरका अंगहरूमा प्रत्यक्ष क्षति पुर्याए र मृत्यु तुरुन्तै भयो ।" चौधरीले यो पनि बताए कि शवमा भेटिएका गोलीका प्रवेश कोण, छेउका क्षतहरू र टिश्यु वर्न मार्करहरूको अभावले गोली प्रहार नियन्त्रित र योजनाबद्ध नभई अत्यधिक प्रतिक्रियात्मक ढंगमा भएको प्रमाणित गर्छ । फरेन्सिक प्रतिवेदनले २८ जनाको पोस्टमार्टममा आधारित विस्तृत विवरण प्रस्तुत गरेको छ । तीमध्ये १९ जनाको छातीमा, १० जनाको टाउकोमा, चार जनाको पेटमा र दुई जनाको घाँटीमा गोली लागेको छ । एउटा शवमा मात्र तीन वटा रबर बुलेटको चोट पाइएको छ, बाँकी सबैमा मेटल बुलेट प्रयोग भएको छ । रिपोर्टमा भनिएको छ, "रबर बुलेट चेटावनीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने अस्थायी साधन हो, तर यहाँ मेटल बुलेटको प्रमुख प्रयोगले नियन्त्रण होइन, निस्तेज पार्ने उद्देश्य स्पष्ट देखिन्छ ।" चौधरीका अनुसार, यो परिस्थितिले प्रहरी र सेनाको बल प्रयोग नीति तथा फायर-अर्डर प्रक्रियाको गहिरो पुनर्विचार आवश्यक भएको संकेत गर्दछ । यसअघि गृह मन्त्रालयले सहसचिव वासुदेव घिमिरेको संयोजकत्वमा गठित एक उच्चस्तरीय छानबिन

समितिले आन्दोलनका क्रममा भएका मृत्युका कारण र अवस्थाबारे प्रारम्भिक अनुसन्धान प्रतिवेदन सरकारलाई बुझाएको थियो । समितिमा जेनजी आन्दोलनका तीन जना प्रतिनिधि, प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयका एक जना, स्वास्थ्य मन्त्रालयका एक जना र गृह मन्त्रालयका एक उपसचिव सदस्यका रूपमा सहभागी थिए । समितिले कात्तिक ९ गते बुझाएको प्रतिवेदनमा ७२ जनाको मृत्यु भएको निष्कर्ष निकालेको छ- जसमा ५९ जना प्रदर्शनकारी, १० जना कैदीबन्दी र तीन जना सुरक्षाकर्मी थिए ।

समितिको विस्तृत विवरणअनुसार, २३ भदौमा मात्रै २१ जनाको मृत्यु भएको थियो, जसमा १७ जना ३० वर्षभन्दा कम उमेरका थिए । दोस्रो दिन देशभर थप ३९ जनाको मृत्यु भयो, तीमध्ये १५ जना विभिन्न भवन र निजी आवासमा जलेका अवस्थामा फेला परे । प्रतिवेदनले प्रहरी र सेनाले भीड नियन्त्रणका क्रममा आवश्यक सावधानी र अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकार सिद्धान्त पालना नगरेको ठहर गरेको छ । आन्दोलनका क्रममा १३४ जना प्रदर्शनकारी र ५७ जना प्रहरी घाइते

बाँकी पेज ७ मा

नेकपा (विप्लव)को दल दर्ता प्रक्रिया सुरु



काठमाडौं । नेत्रबिक्रम चन्द 'विप्लव' नेतृत्वको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) ले निर्वाचन आयोगमा दल दर्ताका लागि निवेदन दिएको छ । दर्ता निवेदन दिएपछि पार्टीका प्रवक्ता खड्कबहादुर विश्वकर्मा 'प्रकाण्ड' ले आजको

बाँकी पेज ७ मा

आगामी निर्वाचनमा फेरि भ्रष्टाचार र दलीय तानाशाहीको डर



काठमाडौं । आगामी फागुन २१ गते हुने निर्वाचनमा हालसम्म असफल रहेका राजनीतिक दलहरूले गठबन्धन गरी फेरि लुटतन्त्र, भ्रष्टाचार र दलीय तानाशाही प्रवृत्ति अघि बढाउने चेतावनी सेभ द

नेशन मिडियाले दिएको छ । मंगलबार राजधानीमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा सनातनवादी युवराज आचार्यले बताए अनुसार, वर्तमान संविधान (२०७२) संशोधन

बाँकी पेज ७ मा

नेपाल संवत अंकित नेपाली नोट छाप्ने प्रक्रिया अघि बढाइने : प्रम कार्की



भक्तपुर । प्रधानमन्त्री सुशिला कार्कीले नेपाली नोटमा नेपाल संवत अंकित गर्ने प्रक्रिया अघि बढाउने प्रतिवद्धता व्यक्त गरेको छ । नेपाल संवत १९४६ न्हुदं (नयाँ वर्ष)को अवसरमा राष्ट्रिय विभूति शंखधर साख्वा: प्रतिष्ठानले मध्यपुर थिमिको

शंखधरचोकमा आयोजना गरेको माल्यार्पण कार्यक्रममा सम्बोधन गर्दै प्रधानमन्त्री कार्कीले उक्त प्रतिवद्धता जनाएको हो । "नेपाल राष्ट्र बैकद्वारा निष्काशन गरिने नोटमा नेपाल संवत उल्लेख गर्ने विषयमा सम्बन्धित निकायसँग परामर्श

गरी प्रक्रिया अघि बढाइनेछ," प्रधानमन्त्री कार्कीले बताए । उनले नेपाल संवत कुनै राजा वा शासकले नभई एक व्यापारी शंखधर साख्वा:ले १९४६ वर्षअघि गरिव र ऋणग्रस्त नागरिकहरूको ऋणमोचन गरी सुरु गरेको ऐतिहासिक संवत भएको उल्लेख गरे । "साख्वा:ले जनतालाई ऋणको बोझबाट मुक्त गरिदिएको कार्य सामाजिक एकता, त्याग र मानवताको प्रतीक हो," उनले भने ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले नेपाल संवतलाई सरकारी कार्यालयमा प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न सम्बन्धित मन्त्रालयमार्फत निर्देशन दिने बताउँदै यसको अनुगमनका

बाँकी पेज ७ मा

दुर्गा प्रसाईका अभिव्यक्तिले उद्योग क्षेत्रमा सिर्जना गरेको चुनौती

दीपक श्रेष्ठ
काठमाडौं । 'जेन-जी विद्रोह' पश्चात् राजनीतिक कार्यकर्ताको रूपमा आफूलाई चिनाउदै आएका दुर्गा प्रसाईको अभिव्यक्तिले नेपालका उद्योगी र व्यवसायीहरूमा ठूलो चिन्ता उत्पन्न गरेको छ । सरकारले नेपाल विद्युत् प्राधिकरणमार्फत २४ वटा उद्योगको बिजुली काटेपछि, प्रसाईले विशेषगरी मारवाडी समुदायका १६ परिवारलाई लक्षित गरेको बताएका छन् । यस घटनाले उद्योगीहरूको असुरक्षा बढाएको छ ।

जेन-जी आन्दोलनको क्रममा निजी र सार्वजनिक दुवै क्षेत्रमा ठूलो आर्थिक क्षति भएको छ । चौधरी गुप, भाटभटेनी सुपरस्टोर,

हिल्टन होटल, चन्द्रागिरी हिल्स लगायतका प्रमुख निजी संस्थाहरू बन्द भएका छन्, जसबाट हजारौंले प्रत्यक्ष रोजगारी गुमाएका छन् । सरकारी सेवा र प्रशासनिक गतिविधिहरूमा पनि यसको असर परेको छ, जसले आम नागरिकलाई समेत प्रभावित गरेको छ । यस किसिमको अस्थिरताले लगानीको वातावरण कमजोर बनाएको छ र नयाँ लगानीकर्ताहरूको आकर्षणमा कमी आएको छ ।

अर्थतन्त्रमा नकारात्मक संकेतहरू प्रस्ट देखिन थालेका छन् । घरजग्गा कारोबारमा गिरावट, बैंकिङ कर्जाको मागमा कमी, पर्यटक आगमनमा अस्थिरता, र सरकारी आम्दानी लक्ष्यमा कमी आएका तथ्यांकहरूले हालको आर्थिक अवस्था चुनौतीपूर्ण रहेको

देखाएका छन् । यी संकेतहरू दीर्घकालीन आर्थिक वृद्धि र रोजगारी सिर्जनामा अवरोध हुन सक्ने सङ्केत पनि दिन्छन् । मेडिकल व्यवसायी तथा राजनीतिक अभियन्ता दुर्गा प्रसाईले मारवाडी व्यवसायीहरू र केही ठूला उद्योगीहरूलाई 'तस्कर' र माफिया' जस्ता शब्दहरूले लक्षित गालीगलौज गरेका छन् । उनले जेन-जी आन्दोलनमा मारवाडी समुदायको लगानी भएको र नेपाली रेमिट्यान्स जोखिममा परेको पनि बताए । यसले समुदायभित्र असुरक्षा र उद्योगीहरूमा तनाव सिर्जना गरेको छ ।

उद्योगीहरूले प्रसाईको अभिव्यक्तिलाई लगानी जोखिम बढाउने तत्वको

बाँकी पेज ७ मा

भक्तपुरका प्रजिअ नमराज घिमिरेको फेरि सरुवा, पाँच महिनामा तेस्रो परिवर्तन



भक्तपुर । भक्तपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी (प्रजिअ) नमराज घिमिरेको फेरि सरुवा गरिएको छ । गृहमन्त्रालयले आइतबार ३६ जना सहसचिवको सरुवा सूची सार्वजनिक गर्दा भक्तपुरका प्रजिअ घिमिरे पनि त्यसमा परेका हुन् ।

घिमिरे दुई महिनाअघि मात्र भक्तपुरमा सरुवा भएर आएका थिए । गत भदौ ५ गते भक्तपुरको प्रजिअको जिम्मेवारी सम्हालेका घिमिरेलाई जेन-जी आन्दोलनपछि बनेको नागरिक सरकारले राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जिकरण विभागमा सरुवा गरेको हो ।

गृहमन्त्रालयको निर्णयअनुसार काभ्रेपलाञ्चोकका प्रजिअ उमेश कुमार ढकाललाई भक्तपुरमा नयाँ प्रजिअको रूपमा पठाइएको छ ।

घिमिरेको सरुवासँगै भक्तपुरमा पछिल्ला पाँच महिनामै तेस्रो प्रजिअ परिवर्तन भएको छ ।

असार ५ गते तत्कालीन प्रजिअ गोपालप्रसाद अर्यालको सरुवा भएसँगै उनका उत्तराधिकारी भरतमणि पाण्डे आएका थिए । तर, पाण्डेले पनि दुई महिनामै पद छाडेपछि घिमिरे भक्तपुर आएका थिए । अब घिमिरेको स्थानमा उमेश ढकाल आउँदैछन् ।

सामान्यतया प्रजिअको कार्यकाल एक वर्षको हुने प्रचलन रहे पनि भक्तपुरमा पछिल्ला दुई वर्षमा चार प्रजिअ फेरिसकेका छन् । लगातार तीन प्रजिअ आफ्नो कार्यकाल पूरा गर्न नपाउँदै सरुवा भएका छन् ।

सुरक्षा स्रोतका अनुसार तत्कालीन प्रजिअ गोपालप्रसाद अर्यालको सात महिनामै सरुवा हुनुको मुख्य कारण सूर्यविनायक नगरपालिका-९ नंखेलस्थित काँक्राबारी क्षेत्रको विवादास्पद जग्गा प्लटिङ प्रकरण थियो । निकभुजिक कम्पनीले अवैध रूपमा गरेको प्लटिङमा रोक लगाउँदै कानूनी कारबाही अघि बढाएपछि अर्यालको सरुवा गरिएको बताइन्छ । त्यसपछि आएका भरतमणि पाण्डेले स्वयं अर्थ मन्त्रालय जान चाहेकाले छोटो अवधिमै स्थानान्तरण भएको स्रोतको दावी छ ।

जेन-जी आन्दोलनका क्रममा भक्तपुरमा तुलनात्मक रूपमा कम क्षति भएको भए पनि हाल यस जिल्लालाई उच्च सुरक्षा संवेदनशील क्षेत्रका रूपमा हेरिएको छ ।

दुर्गा प्रसाईसँग सम्बन्धित गतिविधि, एमाले पोलिटब्युरो सदस्य महेश बस्नेतको सक्रियता, एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीको भक्तपुरको गुण्डुस्थित आवास, तथा जेन-जी प्रदर्शनका घटनाको छानबिन आयोगका अध्यक्ष गौरी बहादुर कार्कीको निवास पनि सोही क्षेत्रमा भएकाले सुरक्षा निकाय सतर्क रहेको बताइएको छ ।

नयाँ प्रजिअ उमेश कुमार ढकालले यस चुनौतीपूर्ण अवस्थामध्ये भक्तपुरको प्रशासनिक तथा सुरक्षात्मक जिम्मेवारी सम्हाल्ने भएका छन् ।

भक्तपुरका साना उद्योगीका लागि निःशुल्क जीवन बीमा सेवा : संघ र प्रभु महालक्ष्मी लाइफबीच सम्झौता



भक्तपुर । भक्तपुर घरेलु तथा साना उद्योग संघले आफ्ना सदस्य उद्यमीहरूका लागि निःशुल्क म्यादी जीवन बीमा सुविधा लागू गरेको छ । भक्तपुरमा आयोजित कार्यक्रममा संघ र प्रभु महालक्ष्मी लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी बीच सम्झौता गर्दै संघले आफ्ना सदस्य उद्यमीहरूको सुरक्षाका लागि बीमा योजना अघि सारेको हो । यस सम्झौता अनुसार, संघमा सदस्य

भई नविकरण गरेका उद्यमीहरूलाई प्रति व्यक्ति रु. २५,००० बराबरको म्यादी जीवन बीमा निःशुल्क रूपमा उपलब्ध गराइनेछ । संघका अध्यक्ष श्यामसुन्दर श्रेष्ठका अनुसार लघु घरेलु तथा साना उद्यमीहरू आफ्नै व्यवसायमा श्रमिक, भरिया, चालक वा लेखापालको भूमिका समेत निर्वाह गर्नुपर्ने हुँदा आर्कस्मिक दुर्घटना वा विपद्का अवस्थामा बीमाबाट

राहत पुग्ने उद्देश्यले यो योजना लागू गरिएको हो । बीमाको अवधि एक वर्षका लागि हुनेछ र सदस्यहरूले प्रत्येक वर्ष नविकरण गर्नुपर्ने संघले जनाएको छ ।

नविकरण भएका १८ देखि ६४ वर्ष उमेर समूहका उद्यमीहरूलाई संघले निःशुल्क बीमा गरिदिनेछ । सो उमेर समूहभन्दा कम वा बढी उमेरका उद्यमीले चाहना अनुसार अन्य व्यक्तिको नाममा बीमा गराउन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

प्रभु महालक्ष्मी लाइफ इन्स्योरेन्सकी रिलेशनशिप म्यानेजर निना श्रेष्ठका अनुसार, बीमा अवधिभित्र बीमित व्यक्तिको मृत्यु वा दुर्घटनाका कारण स्थायी, पूर्ण वा आंशिक अपांगता भएमा बीमा रकम प्रदान गरिनेछ ।

संघले सबै सदस्य उद्यमीहरूलाई हरेक वर्ष नविकरण गरेर यो बीमा योजनाको निरन्तर लाभ लिन अनुरोध गरेको छ । साथै, बीमा अवधि भित्र कुनै दुर्घटना वा मृत्यु भएमा तुरुन्त संघलाई जानकारी गराउन पनि आग्रह गरिएको छ ।

नयाँ पुस्ताको हुरीले दुई दिनमै शासक दलहरूलाई उडायो : मेयर प्रजापति

भक्तपुर । भक्तपुर नगरपालिका प्रमुख एवं नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य सुनिल प्रजापतिले हालै भदौ २३ र २४ गते भएको जेनजी आन्दोलनलाई संकेत गर्दै दुई दिनमै सत्तारूढ दलहरूको कमजोरी देखिएको टिप्पणी गरेका छन् ।

प्रजापतिले भने, “खोक्रो रूख एक धक्कामै ढल्छ । भ्रष्टाचार र सिद्धान्त तथा नैतिकताबाट भट्टिएका नेपाली कांग्रेस र नेकपा (एमाले) जस्ता दलहरू दुई दिनमै ढले । नयाँ पुस्ताको हुरीले उनीहरूलाई उडाइदियो ।”

भक्तपुर-७ बाट नागरिकताका लागि सिफारिस भएका युवाहरूलाई सम्बोधन गर्दै मेयर प्रजापतिले नागरिकता व्यक्ति र राज्यबीचको संवेदनशील दस्तावेज भएको उल्लेख गर्दै जथाभावी वितरण

गर्नुहुँदैन भनी चेतावनी दिएका छन् । उनले भने, “विदेशीले नागरिकता पाए भने नागरिकको हक खोसिन्छ ।”

उनले १६ वर्षमै नागरिकता पाउने तर १८ वर्षमा मात्र मताधिकार पाउने कानूनी व्यवस्थाले हजारौं युवालाई मतदानबाट वञ्चित बनाएको भन्दै सो अवस्था सच्याउन आवश्यक रहेको बताए । तर विदेशमा बस्ने युवालाई मताधिकार दिन सक्ने विषयमा सैद्धान्तिक दृष्टिले सकारात्मक भए पनि नेपालको आर्थिक र प्राविधिक क्षमता त्यसका लागि पर्याप्त नरहेको उनले स्पष्ट पारे ।

युवाहरूलाई मेहनत र परिश्रममा जोड दिने क्रममा मेयर प्रजापतिले भने, “सजिलो होइन, गाह्रो काम गर्न अग्रसर हुनुपर्छ । अहिलेका युवामा सजिलो काम

आफूले गर्ने र गाह्रो अरूलाई छोड्ने बानी छ । त्यसलाई उल्टाउन आवश्यक छ । सजिलो खोज्नेले भविष्यमा दुःख भोग्छन् ।”

भक्तपुर-७ का वडाध्यक्ष उकेश कवाँले नागरिकता प्राप्तिमा मात्र होइन, नागरिक भावना जागृत गर्नुपर्नेमा जोड दिए । उनले देशमा भएका परिवर्तनहरू अग्रजहरूको रगत र पसिनाको फल भएको स्मरण गर्दै नयाँ पुस्ताले त्यसको सम्मान गर्नुपर्ने बताए ।

सो अवसरमा अधिवक्ता पुरुषोत्तम ग्वाछाले नागरिकताको प्रकार र महत्वबारे स्पष्ट पारेका थिए । उनले युवाहरूले विभिन्न विषयमा प्रशिक्षण लिनुपर्ने र स्वेच्छाचारी बानीले दुर्घटनामा पार्न सक्ने चेतावनी दिएका थिए ।

मुनि विहार भक्तपुरमा “सामूहिक कठिन चिवर दान महोत्सव” सम्पन्न

भक्तपुर । भक्तपुरको ईनाचौस्थित मुनि विहारमा तीन महिनासम्म श्रद्धेय भिक्षुहरूद्वारा सम्पन्न वर्षावासको सुखद उपलक्ष्यमा “सामूहिक कठिन चिवर दान महोत्सव-२०८२” भव्यरूपमा सम्पन्न गरिएको छ । श्रद्धेय भिक्षु छन्दधम्मो स्थविर, भिक्षु क्षान्तिशोभन स्थविर, भिक्षु उदयसेन, भिक्षु आदिच्च तथा भिक्षु अभिधम्माचार्यज्यूहरूको विनयपूर्वक सम्पन्न वर्षावासपछि, थाई र नेपाली दाता उपासक-उपासिकाहरूको संयुक्त आयोजनामा उक्त चिवर दान समारोह सम्पन्न भएको हो ।

कार्यक्रमको प्रारम्भ भक्तपुरको जगातीस्थित नेपाली कठिन दाता प्रमुख शिवराम ख्याजुको निवासबाट बुद्धमूर्तिसहितको कठिन शोभायात्रा गरेर गरिएको थियो । शोभायात्रा च्याम्हासिंह, दरबार स्वयायर, खौमागेत, साकोथा, सुकुलढोका, गोल्मढी हुँदै ईनाचौस्थित मुनि विहारमा पुगेर सम्पन्न भएको थियो । गुंलाबाजा, धिमे, बासुरीलगायत परम्परागत वाद्यसहित शोभायात्राले भक्तपुरको सांस्कृतिक वातावरणलाई रंगिन बनाएको थियो ।

कार्यक्रमका अवसरमा मुनि विहारमा भिक्षु भई हाल पिपेचडी अध्ययनरत दुई नेपाली भिक्षु (गृहस्थ नाम निरज महर्जन र दाहाल थरका भिक्षु) लाई सम्मान गरिएको थियो । थाई दाताहरूको सहयोगमा प्राप्त ११ वटा बुद्धमूर्ति नेपालका विभिन्न जिल्लाहरू स्याङ्जा, मोरङ, काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक, धनकुटा, भोजपुर र ललितपुरमा निर्माणाधीन नयाँ विहारहरूलाई हस्तान्तरण गरिएको मुनि विहारका प्रमुख भिक्षु विपेस्सी धम्माराโม महास्थविरले जानकारी दिनुभयो । उहाँले थाई दाताको सहयोगमा आगामी दिनमा नेपालका विभिन्न स्थानमा बुद्धमूर्ति निर्माण गर्ने योजना रहेको पनि बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा भक्तपुर नगरपालिका-७ का वडाध्यक्ष उकेश कवाँले स्वागत मन्तव्य दिएको थियो । साथै, भिक्षु आनन्दले कठिन चिवर दानको धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्वबारे छोटो प्रवचन दिनुभएको थियो । महोत्सव पञ्चशील प्रार्थनाबाट सुरू भई पुण्यानुमोदनका साथ सम्पन्न गरिएको थियो ।

स्वास्थ्य विशेष “हाम्रो प्रयास” स्मारिका लोकार्पण

भक्तपुर । नेपाल क्षयरोग निवारण संस्था जिल्ला शाखा भक्तपुरले स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी र सन्देशमूलक लेखहरूको संकलन रहेको ‘हाम्रो प्रयास’ स्वास्थ्य विशेष स्मारिका लोकार्पण गरेको छ । भक्तपुरमा आयोजित एक समारोहमा वरिष्ठ जनस्वास्थ्य विज्ञ तथा साहित्यकार योगेन्द्र प्रधानले स्मारिकाको विशेष अंक लोकार्पण गर्दै उपचारमुखी स्वास्थ्य प्रणालीभन्दा जनस्वास्थ्यमुखी प्रणालीलाई प्राथमिकता दिनुपर्नेमा जोड दिए ।

उनले भने, “सरकारले अस्पताल र उपचार केन्द्रहरू बढाउनेभन्दा जनस्वास्थ्यमा लगानी बढाउनुपर्छ । जनस्वास्थ्यमा गरिएको लगानीले पूरै समाजलाई निरोगी बनाउँछ ।” प्रधानका अनुसार अहिलेका अस्पतालहरू ‘उपचार केन्द्र’भन्दा पनि ‘रोगी केन्द्र’ बनेका छन्, जसले स्वास्थ्य सेवा महँगा र भन्फटिला बनाइरहेको छ ।

कार्यक्रममा उनले स्थानीय तहले ‘पालिका अस्पताल’का नाममा अनावश्यक खर्च बढाइरहेको उल्लेख गर्दै रोग लाग्नुभन्दा रोग लाग्न नदिने उपायहरूलाई सबै तहका सरकारले प्राथमिकता दिनुपर्ने धारणा राखे । यस अवसरमा नेपाल क्षयरोग निवारण संस्थाका केन्द्रीय अध्यक्ष देवेन्द्रबहादुर प्रधानले नेपाललाई क्षयरोगमुक्त बनाउन सरकार प्रयासरत रहेको बताए । उनले क्षयरोगका उपचारको पहुँचमा नआएका विरामीहरूलाई उपचारको दायरामा ल्याउनुपर्ने आवश्यकता औल्याए । साथै, “सरकारका मन्त्रीहरूले क्षयरोग नियन्त्रणका लागि आश्वासन त दिन्छन्, तर त्यसअनुसार काम गर्न सकेका छैनन्,” भन्दै संघ-संस्थाहरू आत्मनिर्भर बन्नुपर्नेमा जोड दिए ।

प्रधान सम्पादक धनमान श्रेष्ठले भक्तपुरमा क्षयरोग निवारण संस्था स्थापना हुने पृष्ठभूमि र संस्थाको योगदानबारे जानकारी दिँदै, “इमानदारीपूर्वक सामाजिक कार्य गर्दा जनताको साथ पाइन्छ,” भने । त्यसैगरी, संस्थाका केन्द्रीय पूर्व कोषाध्यक्ष महेन्द्रगोपाल कर्माचार्यले क्षयरोग नियन्त्रणमा संस्थाको भूमिकालाई प्रभावकारी बताउँदै स्मारिकामा समावेश स्वास्थ्य लेख र विचारहरूलाई व्यापक रूपमा प्रचार-प्रसार गर्नुपर्ने बताए ।

समाजसेवी अनन्त धौमडेलले स्वास्थ्य समस्या समाधानका लागि सबै पक्षबीच समन्वय र सहकार्य आवश्यक रहेको उल्लेख गरे । भक्तपुर अस्पतालकी मेट्रोन सजना साखले अस्पतालको सेवा र संरचनात्मक सुधारबारे जानकारी दिँदै, “भक्तपुर अस्पताल गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको केन्द्रका रूपमा स्थापित हुँदैछ,” भनिन् ।

भक्तपुर डक्टर एशोसिएसनका अध्यक्ष डा. पुण्यराम खर्बुजाले भक्तपुरमा कार्यरत चिकित्सकहरूको तथ्यांक प्रस्तुत गर्दै स्वास्थ्य सचेतना अभिवृद्धिका लागि सहकार्य गर्ने प्रतिबद्धता जनाए । त्यसैगरी, डा. एलिजा श्रेष्ठले पछिल्लो समय नेपालमा पाठेघरको क्यान्सरका विरामी महिलाको संख्या बढ्दो अवस्थामा रहेको बताउँदै सामूहिक प्रयासबाट मात्र यस रोग नियन्त्रण सम्भव हुने धारणा व्यक्त गरिन् ।

कार्यक्रममा संस्थाका सचिव विजय कर्माचार्यले क्षयरोग नियन्त्रणका लागि विद्यार्थी र समुदाय केन्द्रित कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको जानकारी दिए । उनले युवा र अग्रज पुस्ताबीचको सहकार्यले संस्थाको प्रभावकारीता बढ्ने विश्वास व्यक्त गरे । कार्यक्रम संस्थाका अध्यक्ष हिरण्यप्रताप साङ्गामीको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको थियो ।

स्मारिकाका अतिथि सम्पादक हरिसुन्दर छुकां रहेका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन सञ्चारकर्मी नवीना खर्बुजाले गरेकी थिइन् । नेपाल क्षयरोग निवारण संस्थाको भक्तपुर शाखा वि.सं. २०३६ साल साउनमा स्थापना भएको हो ।

ओपन एआईको एआई-सक्षम कर्मचारी भर्ना प्लेटफर्म: अनुसन्धान र व्यावसायिक दृष्टिकोण



एजेन्सी । च्याट जिपिटीको विकासकर्ता ओपन एआईले एक नवीन जागिर खोजी प्लेटफर्म विकास गर्ने तयारी गरिरहेको छ, जसले कर्मचारी भर्ना प्रक्रिया र रोजगार बजारको संरचना दुवैलाई परिवर्तन गर्ने सम्भावना राख्छ । टेक क्रन्चको रिपोर्ट अनुसार, यस प्लेटफर्मको नाम इउभलब्ध व्यदक एबितायक हुनेछ । यो प्लेटफर्म विशेष रूपमा मानव संसाधन व्यवस्थापनमा एआई प्रविधिको उपयोगलाई केन्द्रित गर्दै दक्ष, योग्य र क्षमता सम्पन्न जनशक्तिलाई उपयुक्त रोजगार अवसरसँग जोड्ने उद्देश्य राख्दछ । यसले न केवल व्यक्तिहरूलाई उपयुक्त जागिर पत्ता लगाउन सहयोग गर्नेछ, तर कम्पनीहरूले पनि आफ्नो आवश्यकताअनुसार उत्कृष्ट उम्मेदवार छान्ने प्रक्रिया सहज हुनेछ । यो प्रणाली कम्पनी र सम्भावित उम्मेदवारहरूलाई एउटै प्लेटफर्ममा ल्याएर भर्ती प्रक्रिया अधिक प्रभावकारी, द्रुत र डेटा-सञ्चालित बनाउने लक्ष्य राख्दछ ।

रोजगार खोज्ने व्यक्तिहरूले आफ्नो योग्यता, अनुभव, सीप र करियर प्राथमिकताअनुसार विभिन्न उद्योग र भूमिकाहरूमा उपयुक्त अवसरहरू पत्ता लगाउन सक्षम हुनेछन् । यसले रोजगार खोजीमा पारदर्शिता, प्रक्रिया सुधार, र व्यक्तिगत उपयुक्तता सुनिश्चित गर्नेछ। साथै, प्लेटफर्मले रोजगारदाताहरूलाई व्यापक प्रतिभा पूलको विश्लेषण, तुलना, र मूल्याङ्कन गर्ने अवसर दिनेछ, जसले भर्तीमा समय र स्रोत बचत हुनेछ । ओपन एआईका एप्लिकेसन विभागका सीईओ फिडजी सिमोका अनुसार, प्लेटफर्मले एआईको मद्दतले कम्पनीहरूको विशिष्ट आवश्यकताहरू गहिरो रूपमा विश्लेषण गर्नेछ, र उच्च योग्य उम्मेदवारहरूलाई स्वतः अन्तरवार्ताका लागि आमन्त्रण गर्नेछ । यसले साना व्यवसाय, स्थानीय प्रशासनिक निकाय, र विविध उद्योग क्षेत्रहरूलाई भर्ती प्रक्रिया अधिक दक्ष, लक्षित र लागत-प्रभावी बनाउने अवसर प्रदान गर्नेछ। विशेष गरी, एआईले बेरोजगारहरूका व्यक्तिगत प्रोफाइल, दक्षता

मूल्याङ्कन, र करियर इतिहासको आधारमा उपयुक्त अवसरहरू सुझाउने हुँदा दुवै पक्षका लागि चयन प्रक्रिया अधिक वैज्ञानिक हुनेछ । हाल सार्वजनिक विवरण अनुसार, प्लेटफर्म सन् २०२६ मा लञ्च हुने अपेक्षा गरिएको छ । तथापि, यसको पूर्ण कार्यान्वयन प्रक्रिया, परीक्षण चरणहरू, र आधिकारिक सार्वजनिक मिति अहिलेसम्म स्पष्ट गरिएको छैन । प्लेटफर्मको डिजाइन, डेटा सुरक्षा, गोपनीयता नीति र एआई निर्णयको पारदर्शितामा पनि अनुसन्धान जारी छ । विशेषज्ञहरूले यस परियोजनालाई लिंकडइनसँगको सीधा प्रतिस्पर्धाको रूपमा विश्लेषण गरेका छन् । यो सम्भावना पनि छ, कि इउभलब्ध व्यदक एबितायक विशेष रूपले प्राविधिक उद्योग र स्टार्टअप क्षेत्रहरूमा बढी प्रभाव पार्नेछ, जहाँ दक्ष जनशक्तिको माग तीव्र छ । यद्यपि, लिंकडइनले अहिलेसम्म यसबारे कुनै औपचारिक प्रतिक्रिया दिएको छैन, जसले भविष्यमा प्रतिस्पर्धात्मक रणनीति र बजार प्रतिक्रिया कस्तो हुने भन्ने प्रश्न उठाउँछ । यो पहल ओपन एआईको च्याट जिपिटी सफलताको परिप्रेक्ष्यमा यसको सेवा पोर्टफोलियोलाई विस्तार गर्ने रणनीतिक कदमको रूपमा देखिन्छ । यसले न केवल कम्पनीको प्रविधि-उन्मुख उत्पादनहरूको सम्भावित विकास संकेत गर्दछ, तर मानव संसाधन र रोजगारी बजारमा एआईको भूमिका र प्रभावको नयाँ मापदण्ड स्थापना गर्न सक्छ । प्लेटफर्मले भविष्यमा शिक्षा, तालिम, र पेशागत विकाससँग जोडिएको थप सेवाहरूको सम्भावित एकीकरणको अवसर पनि प्रदान गर्ने संभावना राख्छ, जसले यसलाई केवल रोजगार खोजी उपकरण भन्दा व्यापक प्रणाली बनाउनेछ ।

नेपालको मनी लाउन्डरिङ संकट : सुस्त सुधार, एफएटीएफको चेतावनी र राजनीतिक हस्तक्षेपको गहिरो जालो



काठमाण्डौ । नेपाल हाल मनी लाउन्डरिङ (सम्पत्ति शुद्धीकरण) नियन्त्रणमा गम्भीर चुनौतीको सामना गरिरहेको छ । जेनजी आन्दोलनपछि देशका प्रमुख राजनीतिक दलका शीर्ष नेताहरू सम्पत्ति शुद्धीकरण विभागको अनुसन्धानको दायरामा आएका छन्, जसले राज्यको सुशासन र वित्तीय पारदर्शितामा प्रश्न उठाएको छ । छानबिनको घेरामा रहेका नेताहरूमा पूर्वप्रधानमन्त्रीहरू शेरबहादुर देउवा, केपी शर्मा ओली र पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' लगायत, देउवाकी पत्नी पूर्व परराष्ट्रमन्त्री आरजु राणा देउवा, उनका पुत्र जयवीर देउवा र पूर्वमन्त्री दीपक खड्का रहेका छन् । जेनजी आन्दोलनका क्रममा भदौ २३ र २४ गते यी नेताहरूका घरमा भएको आगजनीपछि, जलेका नोटको नमूना परीक्षणका लागि पठाइएको थियो । ती परीक्षणका परिणामका आधारमा सम्पत्ति शुद्धीकरण विभागले अनुसन्धान विस्तार गरेको हो । प्रारम्भिक निष्कर्ष अनुसार, केही नेताहरूको सम्पत्ति र बैंक कारोबार शंकास्पद देखिएको भन्दै विभागले नेपाल राष्ट्र बैंक, कम्पनी रजिस्ट्रारको कार्यालय, सिडिएस एन्ड क्लियरिङ लिमिटेड, भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय र अन्य निकायसँग विस्तृत विवरण मागेको छ । यसले राजनीतिक तहमै मनी लाउन्डरिङको सम्भावना रहेको सन्देश दिएको छ । नेपाल हाल फाइनान्सियल एक्सन टास्क फोर्स (एफएटीएफ) को 'ग्रे लिस्ट'मा परिरहेको अवस्था छ । यसले देशको वित्तीय

प्रणालीलाई अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले असुरक्षित र कमजोर मानेको सङ्केत गर्छ । एफएटीएफले गत वर्ष फागुन ९ गते नेपाललाई ग्रे लिस्टमा राख्दै दुई वर्षभित्र संरचनात्मक सुधार, कानुनी अद्यावधिक र वित्तीय नियमनमा पारदर्शिता ल्याउन निर्देशन दिएको थियो । तर, हालै सम्पन्न चौथो पूर्ण बैठकमा नेपालले प्रस्तुत गरेको प्रगतिलाई 'अपर्याप्त' भन्दै संस्था असन्तुष्ट देखिएको छ । एफएटीएफले स्पष्ट चेतावनी दिएको छ—यदि नेपालले सुधारको गति तीव्र पार्न सकेन भने कालोसूची (ब्ल्याकलिस्ट) मा पर्नुपर्ने जोखिम अवश्य छ । संस्थाले नेपाललाई सात बुँदे सुधार कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न सुझाएको छ । तीमा वित्तीय प्रणालीभित्र मनी लाउन्डरिङ जोखिमको गहिरो मूल्यांकन, बैंक, सहकारी संस्था, बीमा कम्पनी, क्यासिनो, सुनचाँदी व्यापार, र रियल स्टेट क्षेत्रमा जोखिम-आधारित अनुगमन, अवैध हुन्डी र पैसा ओसारपसार गर्ने नेटवर्कको पहिचान र नियन्त्रण, र अभियोजन निकायको क्षमतामा नीतिगत र प्राविधिक सुदृढीकरण प्रमुख छन् । यस्तै, एफएटीएफले मनी लाउन्डरिङ सम्बन्धी अनुसन्धान, सम्पत्ति फ्रीज र जफत प्रक्रियालाई अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डअनुसार लागू गर्न पनि जोड दिएको छ । नेपाल सन् २००८ देखि २०१४ सम्म पनि एफएटीएफको ग्रे लिस्टमा परेको थियो । त्यतिबेला पनि सरकारले सुधारका प्रयास गरे पनि राजनीतिक अस्थिरता र प्रशासनिक कमजोरीका कारण सुधार स्थायित्व कायम गर्न सकेन । अहिले पुनः सोही अवस्थाको

पुनरावृत्ति भइरहेको छ । विशेषज्ञहरू भन्छन्—मनी लाउन्डरिङ नियन्त्रण केवल कानुनी सवाल होइन, यो राजनीतिक इच्छाशक्ति र संस्थागत पारदर्शितासँग गहिरो रूपमा जोडिएको विषय हो । शीर्ष नेतामाथि नै अनुसन्धान भइरहँदा सुधार कार्यान्वयनमा निष्पक्षता र विश्वसनीयता कायम गर्नु अझ कठिन भएको उनीहरूको टिप्पणी छ । यसबीच, नेपाल बीमा प्राधिकरणले बीमा कम्पनीहरूलाई वास्तविक धनी (इभलभाष्यर्वा इधलभच) को पहिचान नगरेमा पाँच करोड रुपैयाँसम्म जरिवाना गर्ने कडा प्रावधानसहित नयाँ निर्देशन जारी गरेको छ । यो कदमले बीमा क्षेत्रभित्र पारदर्शिता र जिम्मेवारी बढाउने अपेक्षा गरिएको छ । त्यसैगरी नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणले सम्पत्ति शुद्धीकरण, ठगी र साइबर अपराधमा टेलिग्राम एपको प्रयोग बढेको भन्दै अस्थायी रूपमा यसको पहुँचमा रोक लगाएको छ । यस कदमलाई केहीले डिजिटल सुरक्षाको उपाय भनेका छन् भने केहीले अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामाथि हस्तक्षेपको रूपमा आलोचना गरेका छन् । अर्थविद्हरूका अनुसार, नेपालले ग्रे लिस्टबाट बाहिर निस्कनका लागि केवल कानुन बनाउनु पर्याप्त छैन । नियमनकारी निकायबीच समन्वय, पारदर्शी वित्तीय लेनदेनको प्रवर्द्धन, र उच्च स्तरको राजनीतिक प्रतिबद्धता अनिवार्य छ । एफएटीएफ र एशिया प्यासिफिक ग्रुप (एपीजी) सँग नेपालको सन् २०२५ फेब्रुअरीसम्मको प्रतिबद्धता अझै कायम छ, तर त्यस अवधिभित्र ठोस नतिजा नदेखिए, नेपाललाई कालोसूचीमा राखिने सम्भावना बढ्नेछ । नेपाल अहिले एक संवेदनशील मोडमा छ—जहाँ राजनीतिक हस्तक्षेप, ढिलो सुधार, र अन्तर्राष्ट्रिय दबावबीच मनी लाउन्डरिङ नियन्त्रणको प्रयास परीक्षणको क्रममा छ । आगामी केही महिनामा सरकार, नियामक निकाय र अनुसन्धान संस्थाहरूले अपनाउने रणनीतिले नेपालको वित्तीय विश्वसनीयता र अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिष्ठा निर्धारण गर्नेछ ।

सऊदी अरब ५० वर्ष पुरानो कफाला प्रणाली पूर्ण रूपमा अन्त्य गर्दै



एजेन्सी । सऊदी अरबले ५० वर्ष पुरानो कफाला प्रणाली पूर्ण रूपमा अन्त्य गर्दै विदेशी मजदूरहरूको स्वतन्त्रता र अधिकारको संरक्षण सुनिश्चित गरेको छ । यो निर्णय काउन प्रिन्स मोहम्मद बिन सलमानको 'भिजन २०३०' रणनीतिक योजना अन्तर्गत आएको हो, जसले सऊदी अरबलाई तेल-आधारित अर्थतन्त्रबाट विविध, आधुनिक र विश्वसामग्री अनुसार प्रतिस्पर्धी अर्थतन्त्रमा रूपान्तरण गर्ने लक्ष्य राखेको छ । यस परिवर्तनले सऊदी अरबलाई विश्व स्तरमा सामाजिक, आर्थिक र कानुनी सुधारको उदाहरण प्रस्तुत गर्ने अपेक्षा राखिएको छ । कफाला प्रणाली वास्तवमा एक नियामक संरचना थियो, जसले विदेशी मजदूरहरूको रोजगारलाई पूर्ण रूपमा मालिक-केंद्रित ढाँचामा बाँध्थ्यो । यस प्रणालीमा रोजगारदातालाई कफील भनिन्थ्यो, जसको नियन्त्रणमा मजदूरको वीजा, एमिजट अनुमति र दैनिक जीवनका धेरै पक्षहरू रहन्थ्यो । यसले मजदूरहरूलाई आफ्नो मालिकको अनुमति बिना जागिर परिवर्तन, देश छोड्ने वा फर्कने अधिकारबाट पूर्ण रूपमा वञ्चित पार्दथ्यो । यस्ता परिस्थितिहरूले यस प्रणालीलाई आधुनिक समयको बन्धुआ मजदूरीको समान ठहर्याइरहेको थियो । मजदूरहरूले अक्सर अत्यधिक काम गर्ने, न्यून तलब पाउने, ढिला तलब पाउने, र कानुनी संरक्षणको कमीले गर्दा दुर्व्यवहार सहनुपर्ने अवस्था थियो । विशेषगरी महिला घरेलु कामदारहरू अत्यधिक जोखिममा थिए । उनीहरू घरभित्र सीमित रहन्थे र दुर्व्यवहार, यौन शोषण र अत्यधिक कामको भार सामना गर्न बाध्य थिए । विरोध वा जागिर परिवर्तनको प्रयास गरेमा उनीहरू गैरकानूनी घोषित भई सजिलै निष्कासनको सामना गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना हुन्थ्यो ।

सऊदी अरबमा करिब १ करोड ३० लाख विदेशी मजदूर कार्यरत छन्, जसमा भारत, बांग्लादेश र मिस्रका नागरिकहरू प्रमुख छन् । यी मजदूरहरूले निर्माण, सेवा, घरेलु काम र विभिन्न अन्य क्षेत्रहरूमा महत्वपूर्ण योगदान दिएका छन् । तर कफाला प्रणालीले उनीहरूको पेशागत र व्यक्तिगत स्वतन्त्रतालाई सीमित बनाउँदै आएको थियो । लामो कार्यघण्टा, असुरक्षित कार्य वातावरण, न्यूनतम श्रम सुरक्षा र ढिला तलबजस्ता समस्याहरू दैनिक जीवनको हिस्सा थिए । धेरै मजदूर आफ्नै परिवारसँग सम्पर्क राख्न वा आपत्कालीन अवस्थामा घर फर्कन पनि सक्षम थिएनन् । हाल, नयाँ कानुनी सुधार अनुसार, विदेशी मजदूरहरू अनुबंध आधारित रोजगार प्रणालीमा काम गर्नेछन् । यस प्रणालीमा उनीहरूले जागिर परिवर्तन, रोजगार समाप्ति वा देश छोड्ने निर्णय स्वतन्त्र रूपमा लिन सक्नेछन्, र मालिकको अनुमति आवश्यक पर्दैन । यस परिवर्तनले बन्धुआ मजदूरीलाई अन्त्य गर्दै मजदूरको अधिकार, सुरक्षा र सामाजिक संरचनामा समानता सुनिश्चित गर्दछ । नयाँ नियमले मजदूरहरूको आर्थिक, कानुनी र सामाजिक अधिकारको प्रत्याभूति दिन्छ, जसले दीर्घकालीन रूपमा जीवनस्तर सुधार्ने अपेक्षा गरिएको छ । अन्य खाडी देशहरूको सन्दर्भमा, कतारले २०२० मा कफाला प्रणालीमा सुधार गरेको छ, जसले केही हदसम्म जागिर परिवर्तनलाई सजिलो बनाएको छ । बहरीनले २००९ मा प्रणाली पूर्ण रूपमा अन्त्य गरिसकेको छ र त्यहाँ सरकार नै मजदूरहरूको संरक्षणको मुख्य निकाय बनेको छ । तर, कुवेत, ओमान, यूएई र लेबनानमा यो प्रणाली अझै जारी छ र त्यहाँ मजदूरहरूको अधिकार र स्वतन्त्रता सम्बन्धी चुनौतीहरू कायम छन् । सऊदी अरबको यो कदमले खाडी क्षेत्रका अन्य देशका मजदूरहरूको लागि पनि सुधारको आशा जगाएको छ र अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनहरूलाई यसको सकारात्मक प्रभावको संकेत दिएको छ । सऊदी अरबको यो कदम विदेशी मजदूरहरूको अधिकार संरक्षण, जीवनस्तर सुधार, र श्रम बजारमा पारदर्शिता बढाउन महत्वपूर्ण छ । मजदूरहरूले अब जागिर परिवर्तन, देश छोड्ने र परिवारसँग भेट गर्ने स्वतन्त्रता पाउनेछन्, जसले खाडी क्षेत्रका श्रमिकहरूको सामाजिक, आर्थिक र कानुनी सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने विश्वास थप दृढ बनाएको छ । यसले न केवल मजदूरहरूको जीवनमा सुधार ल्याउनेछ, तर सऊदी अरबलाई पनि अन्तर्राष्ट्रिय श्रम अधिकार र मानव अधिकारको क्षेत्रमा सकारात्मक उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गर्नेछ ।



थिमि टाइम्स साप्ताहिक

– छिमेकी तथा आफना साथीभाइको निन्दा गर्ने बानी परापूर्व कालबाटै मानिसको मनोरंजनको विषय बन्दै आएको छ ।

– प्रेमचन्द

सम्पादकीय

पारदर्शितामा हिचकिचाहट किन ?

‘जेन-जी’ आन्दोलनको प्रमुख उद्देश्य शासनको ढाँचा मात्र बदल्नु होइन, त्यसको चरित्रमा गहिरो रूपान्तरण गर्नु थियो – शासनको मूल आत्मामा पारदर्शिता, जवाफदेहिता र सुशासनको स्थायित्व सुनिश्चित गर्नु । आन्दोलनको मर्म नै यही थियो कि शक्ति र पदसहित आउने जिम्मेवारी नागरिकका सामु खुला र उत्तरदायी हुनुपर्छ । यही जनदबाब र नैतिक चेतनाको जगमा निर्वाचित सरकार ढलेर पूर्वप्रधानन्यायाधीश सुशीला कार्कीको नेतृत्वमा अन्तरिम सरकार बनेको हो । तर, विडम्बना के छ भने, भ्रष्टाचारविरोधी आन्दोलनको आधारमा बनेको यही सरकारले आफ्नै मन्त्रीहरूको सम्पत्ति विवरण गोप्य राखेको खबर सार्वजनिक भएको छ, जसले नागरिकको विश्वासमा चिसोपन ल्याएको छ र सुशासनप्रति सरकारको प्रतिबद्धता प्रश्नवाचक बनाएको छ ।

भदौ २७ गते गठन भएको अन्तरिम सरकारले ५० दिन पार गर्न लाग्दा पनि प्रधानमन्त्रीदेखि मन्त्रीहरूले सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक नगर्नु लोकतान्त्रिक परम्परा र नैतिक उत्तरदायित्वको उल्लङ्घन हो । कानुनले पदभार ग्रहण गरेको ६० दिनभित्र सम्पत्ति विवरण बुझाउनुपर्ने प्रावधान राखे पनि, विगत तीन दशकदेखि यो विवरण सार्वजनिक गर्ने राजनीतिक परम्परा स्थापित भइसकेको छ । २०४८ सालमा पुनर्स्थापित संसदीय व्यवस्थापछि मन्त्रिपरिषद्को पहिलो निर्णय नै सम्पत्ति सार्वजनिक गर्ने थियो – जसले पारदर्शिताको अभ्यासलाई शासनको मेरुदण्डका रूपमा प्रस्तुत गरेको थियो । त्यसयता, विभिन्न सरकारहरूले दबाबमा परे वा नपरे पनि यो परम्परालाई निरन्तरता दिएका छन् । तर अहिलेको सरकार, जसले ‘नयाँ नजिर’ र ‘नैतिक शुद्धता’को वाचा गरेको थियो, त्यसै बाटोबाट विचलित देखिनु अत्यन्त चिन्ताजनक छ ।

अन्तरिम सरकारको यो हिचकिचाहटले केवल कानुनी प्रश्न मात्र होइन, नैतिकता र जनविश्वास दुवैमा आघात पुर्‍याएको छ । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्की स्वयं पूर्वप्रधानन्यायाधीश हुन् – जसले न्यायपालिका र सार्वजनिक जवाफदेहिताको उच्च मापदण्ड कायम गरेको थियो । त्यसैले, नागरिकहरूलाई अपेक्षा थियो कि उनको नेतृत्वमा आएको सरकारले पारदर्शिताको नयाँ अभ्यास सुरु गर्नेछ । तर त्यसको विपरीत, सरकारले सम्पत्ति विवरण गोप्य राख्नुले यो प्रश्न उठाएको छ – के सुशासनका आदर्श केवल भाषणमै सीमित हुने हुन ? के नागरिकको भरोसा फेरि निराशामा परिणत हुँदैछ ?

सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक गर्न हिचकिचाहट देखिनु नै अस्पष्टता र शंका निम्त्याउने कार्य हो । पारदर्शिता कुनै औपचारिक प्रक्रिया मात्र होइन; यो नै नागरिक-सरकार सम्बन्धको आधारभूत विश्वास हो । जनतामाभ्र स्वच्छ छवि कायम गर्न चाहनेले आफ्ना आर्थिक र सम्पत्ति विवरण लुकाउनुपर्ने कुनै कारण हुँदैन । बरु, यस्तो खुलापनले सरकारप्रतिको विश्वासलाई पुनः बलियो बनाउँछ, भ्रष्टाचारका आरोपहरू स्वतः खारेज हुन्छन्, र लोकतान्त्रिक शासन प्रणालीप्रतिको आस्था सुदृढ हुन्छ । पारदर्शिता नै भ्रष्टाचार नियन्त्रण, नीति कार्यान्वयनको विश्वासनीयता र जिम्मेवार शासनको पहिलो सीढी हो । यसको अभावमा सुशासन केवल औपचारिक नारा बनेर रहन्छ ।

यही कारणले, अन्तरिम सरकारले बुझ्न जरूरी छ – पारदर्शिता विकल्प होइन, शासनको मौलिक मूल्य हो । यो सरकार ‘गोप्य फाइल’ मा होइन, ‘खुला अभिलेख’ मा आधारित हुनुपर्छ । नागरिकहरूले यथार्थ देख्न र बुझ्न पाउने अधिकार लोकतन्त्रको आत्मा हो । यदि सरकारले यस आत्मालाई बेवास्ता गर्‍यो भने, भ्रष्टाचारविरोधी आन्दोलनको सम्पूर्ण ऊर्जा निष्प्रभावी बनेछ । अझै पनि ढिलो भएको छैन; सरकारले तत्काल सम्पत्ति विवरण सार्वजनिक गरेर राजनीतिक शुद्धता र नैतिक उच्चताको उदाहरण प्रस्तुत गर्न सक्छ । यस कदमले मात्र ‘जेन-जी’ आन्दोलनको आत्मा जीवित रहन्छ, र नागरिकको आस्था पुनः प्रज्वलित हुन्छ । पारदर्शिताको बाटोमा हिँड्ने सरकार नै दीर्घकालीन स्थिरता र सुशासनको प्रतीक बन्न सक्छ – र यही बाटो लोकतन्त्रको वास्तविक विजय हुनेछ ।

आदिवासी जनजाति को हुन ?

● **देवकुमार सुनुवार**

वर्तमान समयमा हामी विभिन्न संस्कृति, भाषा र जातीय समूहहरूको अथाह विविधता भएको संसारमा बाँचिरहेका छौं । पछिल्लो समयमा “आदिवासी जनजाति” (Indigenous Peoples) भन्ने शब्द मानव अधिकार, विकास, जलवायु परिवर्तन तथा अन्य महत्त्वपूर्ण विश्वव्यापी बहसहरूमा अधिक प्रयोग हुन थालेको देखिन्छ । तपाईंहरूमध्ये धेरैलाई ‘आदिवासी जनजाति’ वास्तवमा को हुन ? कसलाई आदिवासी जनजाति भन्ने ? भन्ने जिज्ञासा हुन सक्छ । त्यसैले यो सामग्रीमा हामी विशेषगरी ‘आदिवासी जनजाति’ को पहिचान र राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय तहमा उनीहरूलाई कसरी मान्यता दिइएको छ, भन्ने विषयमा बुझाउने प्रयास गर्नेछौं ।

विभिन्न मुलुकमा आदिवासी जनजातिलाई फरक-फरक नामले चिनिन्छ, जस्तै:

“फर्स्ट नेसन्स” (विशेषगरी क्यानडामा), “नेटिभ अमेरिकन्स” - (संयुक्त राज्य अमेरिकामा), “एबोरिजिनल्स” (अष्ट्रेलियामा), “माओरी” - (न्युजिल्याण्डमा), र “सेडुलड ट्राइब” (भारतमा, संविधानमा उल्लेख),

“आदिवासी जनजाति” वा अंग्रेजीमा ‘Indigenous Nationalities’, नेपालमा “एथ्निक माइनोरिटिज” (चीन वा अन्य धेरै देशमा) ।

‘आदिवासी’ शब्दको अर्थ धेरै वर्षदेखि, ‘आदिवासी’ शब्द कुनै क्षेत्रका मूल बासिन्दाको रूपमा चिनाउन प्रयोग गरिँदै आएको छ ।

‘ अ ा ि द व ा सी ’ (Indigenous) शब्दको अर्थका बारेमा अन्तर्राष्ट्रिय बहस भने १९औँ शताब्दीको उत्तरार्धमा सुरु भएको थियो । यो शब्द ल्याटिन शब्द ‘Indigenae’ बाट आएको मानिन्छ, जसलाई रोमनहरूले कुनै विशेष ठाउँमा जन्मेका वा बसोबास गर्ने बासिन्दाहरू र आप्रवासीहरू (अन्य देश वा ठाउँबाट आएका) बीच फरक छुट्याउन प्रयोग गर्थे । त्यसैगरी, ग्रीकहरूले पनि कुनै विशेष ठाउँमा पहिलो पटक बसोबास गर्ने मानिसहरूको समूहलाई सङ्केत गर्न यो शब्द प्रयोग गर्थे ।

तसर्थ, ‘आदिवासी’ (Indigenous) शब्दको अर्थ केलाएर हेर्दा कुनै भूमि वा भूक्षेत्रमा पहिला आएर बसोबास गर्ने अर्थात् त्यो भूमिको पहिलो बासिन्दा नै आदिवासी जनजाति वा Indigenous हुन् । यसरी भन्न सकिन्छ, कि आदिवासी जनजातिहरू आधुनिक देश, राज्य वा भूगोलको नक्सा कोर्नुभन्दा धेरै पहिलेदेखि नै कुनै खास भूमि र भूक्षेत्रमा बसोबास गर्दै आएका जाति हुन् ।

आदिवासी जनजातिको अन्तर्राष्ट्रिय पहिचान र परिभाषा

अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा समेत आदिवासी को हुन् र उनीहरूको परिभाषा के हो भन्ने बारेमा कुनै एउटै स्थापित परिभाषा छैन । अर्थात् विश्वव्यापी रूपमा लागू गर्न सकिने, उनीहरूलाई पहिचान गर्ने एकमात्र मापदण्ड स्थापित छैन । तरपनि, विभिन्न देशको अनुभव र अध्ययनका आधारमा केही साझा चरित्रहरू किटान भने गरिएका छन् ।

हालसम्म, संयुक्त राष्ट्र सङ्घले आदिवासी जनजातिको सन्दर्भमा स्वीकार गरेको परिभाषा भनेको इक्वेडरका होसे मार्टिनेज कोबोले दिएको परिभाषा हो । उहाँलाई सन् १९७१ मा आदिवासी जनजातिहरूले भोग्नु परेको भेदभावको बारेमा अध्ययन गर्न संयुक्त राष्ट्र सङ्घको विशेष प्रतिवेदक (Special Rapporteur) को रूपमा नियुक्त गरिएको थियो ।

मार्टिनेज कोबोले सन् १९७२ देखि सुरु गरेको आफ्नो अध्ययनको अन्तिम प्रतिवेदन सन् १९८७ मा संयुक्त राष्ट्र उप-आयोग (UN Sub-Commission on Prevention of Discrimination and Protection of Minorities) लाई पेश गर्नुभएको थियो । उहाँले ‘स्व-पहिचान’ (Self-Identification) लाई आदिवासी जनजातिको पहिचानको प्रमुख विशेषताको रूपमा लिन अन्तर्राष्ट्रिय जगतलाई बुझाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुभयो ।

मार्टिनेज कोबोका अनुसार आदिवासी भन्नाले: सारमा, आदिवासी ती हुन्, जसको आफ्नो भूमि वा भूक्षेत्रमा ऐतिहासिक निरन्तरता छ । जो अतिक्रमणपूर्व वा उपनिवेश हुनुपूर्व त्यो क्षेत्र वा भूमिको विकास भएको थियो र आज जसले आफूलाई भिन्न समुदायको रूपमा पहिचान गराउँदछन् । उनीहरूको आफ्नै साँस्कृतिक, सामाजिक एवं कानूनी प्रक्रिया छन् र उनीहरू आफ्नो समाजलाई निरन्तरता दिँदै, भिन्न अस्तित्वको आधारको रूपमा आफ्नो पुर्ख्यौली भूक्षेत्रहरू र जातीय पहिचानलाई संरक्षण, विकास गरी भावी पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न कटिबद्ध छन् ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा आदिवासी जनजातिको परिभाषाबारे छलफल गर्दा उनीहरूलाई परिभाषित गर्ने प्रयास गर्नुको सट्टा उनीहरूको ‘स्व-पहिचान’ वा ‘आत्म निर्णय’ लाई महत्त्वपूर्ण मानिएको थियो ।

यस्को तात्पर्य के हो भने, संयुक्त राष्ट्र सङ्घसहित कुनै पनि अन्तर्राष्ट्रिय निकायहरूले आजको मितिसम्म ‘आदिवासी जनजाति’ को आधिकारिक परिभाषा स्वीकार गरेका छैनन् । यद्यपि आदिवासी जनजातिलाई बुझाउनको लागि विविध विशेषताहरू

पहिचान गरिएका छन् ।

आदिवासी जनजातिको पहिचानका विविध विशेषताहरू: आदिवासी जनजातिलाई पहिचान गर्न निम्न चरित्रहरू किटान गरिएका छन:

स्व-पहिचान: जसले आफूलाई आदिवासी हो भनेर स्व-पहिचान गर्छन् र उनीहरूको समुदायले पनि आफ्नो सदस्यको रूपमा स्वीकार गरी मान्यता दिन्छन् ।

ऐतिहासिक निरन्तरता: जो आधुनिक वा वर्तमान राज्यको सिमाना बन्नुभन्दा पहिलेदेखि वा औपनिवेशिक शक्तिहरूको आगमनभन्दा अगाडिदेखि कुनै विशेष क्षेत्रमा ऐतिहासिक रूपले निरन्तर बसोबास गरिरहेका छन् ।

भिन्न संस्कृति र जीवनशैली: उनीहरूसँग आफ्नै मौलिक भाषा, संस्कृति, रीतिरिवाज, परम्परा र जीवनशैली छ, जसले आफूलाई भिन्न समुदाय वा समूहको रूपमा स्थापित गरेका छन् ।

पुर्ख्यौली भूमिसँग गहिरो सम्बन्ध: आदिवासीहरू कुनै विशेष भूमि वा क्षेत्रका मूल बासिन्दाहरू हुन्, जसको पुर्ख्यौली भूमि, जल, जङ्गल, जमिन, पहाड र मरुभूमिहरूसँग गहिरो र ऐतिहासिक सम्बन्ध रहेको छ । यो सम्बन्ध केवल भूमिको स्वामित्व मात्र नभई उनीहरूको संस्कृति, आध्यात्मिकता र जीवनशैलीमा निहित हुन्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा आदिवासी जनजाति

नेपालमा आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान ऐन, २०५८ आएपछि यसले नेपालमा पहिलो पटक आदिवासीको पहिचान र मान्यता प्रदान गरेको हो । यसअनुसार, नेपालमा हाल ५९ वटा जातीय समुदायहरू आदिवासी जनजातिका रूपमा परिभाषित गरिएका छन् । पछिल्लो चरणमा “रानाथारू” लाई पनि मान्यता र पहिचान दिएर, हाल ६० आदिवासी जनजातिको सूचिकरण गरिएको छ ।

यसरी आदिवासी जनजातिको पहिचान गर्दा प्रतिष्ठानले समुदायको निम्न चरित्रलाई आधार बनाएको थियो:

आफ्नो अलग्गै सामूहिक साँस्कृतिक पहिचान भएको

आफ्नो भाषा, धर्म, परम्परागत रीतिरिवाज र संस्कृति भएको

आफ्नो लिखित वा अलिखित इतिहास भएको

परम्परागत सामाजिक संरचना समानतामा आधारित भएको

आधुनिक नेपालको राजनीति र शासन व्यवस्थामा निर्णायक भूमिका नभएको

समुदायभित्र ‘हामी’ भन्ने भावना रहेको

आफ्नो परम्परागत भौगोलिक क्षेत्र भएको र जो चार वर्णको हिन्दू वर्णाश्रम व्यवस्थाभित्र नपर्ने तथा

आफूलाई जनजाति भनी दावी गर्ने ।

विश्वभर आदिवासी जनजातिहरूको स्थिति

हाल तपाईं सोच्दै हुनुहुन्छ होला, विश्वभर कति आदिवासी जनजातिहरू छन् ? जनसङ्ख्या र भूगोल: विश्वव्यापी रूपमा, ९० भन्दा बढी विभिन्न देशहरूमा लगभग ५० करोड आदिवासी जनजातिहरू बसोबास गर्छन् । यो विश्वको जनसङ्ख्याको करिब ६ प्रतिशत हो । तर, आदिवासी जनजातिहरूले विश्वको करिब २५ प्रतिशत भूक्षेत्र वा वनजङ्गल व्यवस्थापन गर्छन् ।

जैविक विविधता र ज्ञान: विश्वको लगभग ८० प्रतिशत जैविक विविधता उनीहरूको भूमि र भूक्षेत्रमा पाइन्छ, जसको संरक्षण उनीहरूले गर्दै आएका छन् । उनीहरूसँग वनजङ्गल वा नदीहरूको हेरचाह वा संरक्षण गर्ने आफ्नै मौलिक ज्ञान छ, जसलाई परम्परागत ज्ञान वा आदिवासी ज्ञान भनिन्छ ।

जलवायु परिवर्तनमा योगदान: जलवायु परिवर्तनको चुनौतीसँग जुधिरहेको अवस्थामा, यसको न्यूनीकरण र अनुकूलन सम्बन्धी उनीहरूको ज्ञानलाई महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यद्यपि जलवायु परिवर्तन वा जैविक विविधता संरक्षणका छलफल, नीति तथा कार्यक्रमहरूमा आदिवासी जनजातिलाई पर्याप्त सहभागिता गराइएको छैन । त्यसैले नीति निर्णय गर्ने सवालमा उनीहरूको अर्थपूर्ण सहभागिता आवश्यक छ ।

भाषा: विश्वभर बोलिने लगभग ७,००० भाषाहरू मध्ये, करिब ४,००० भाषाहरू आदिवासी जनजातिहरूले बोल्छन् । अर्थात्, विश्वका आधाभन्दा बढी भाषाहरू उनीहरूका भाषा हुन् । संयुक्त राष्ट्र सङ्घले सन् २०२२ देखि सन् २०३२ सम्मलाई ‘विश्व आदिवासी भाषा दशक’ को रूपमा घोषणा गरी उनीहरूको भाषाको संरक्षण र पुनरुत्थानका लागि जनचेतना फैलाइरहेको छ ।

आदिवासीले सामना गरेका चुनौतीहरू

आदिवासीको भाषा, जैविक विविधता संरक्षण र जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणमा उनीहरूको ज्ञान र योगदान महत्त्वपूर्ण भए पनि उनीहरूले विभिन्न चुनौतीहरूको सामना गरेका छन् ।

उ न ी ह रू ल े

औपनिवेशीकरण, विकास योजना वा अन्य नाममा आफ्नो भूमि र भूक्षेत्रबाट जबरजस्ती विस्थापन हुनुपरेको छ । उनीहरूकोसंस्कृतिरभाषाहरूलाई मेटाउने उद्देश्यकासाथ विभिन्न नीति तथा कार्यक्रमहरू बनेका छन् । आज पनि धेरै आदिवासी समुदाय गरिबी, शिक्षा, स्वास्थ्य र नीति निर्माणको पहुँच भन्दा बाहिर छन् ।

इन्डिजियसभ्वाइसबाट

अण्डा: शाकाहारी आहारमा यसको भूमिका र पोषण



एजेन्सी । अण्डा आजको खाद्य प्रणालीमा सुलभ, किफायती र पोषणयुक्त स्रोतको रूपमा व्यापक प्रयोगमा छ । यसले प्रोटीन, भिटामिन, र खनिजहरू प्रदान गर्ने मात्र होइन, विभिन्न शाकाहारी र ओभो-शाकाहारी आहारहरूमा पनि यसको महत्व बढेको छ । तथापि, अण्डाले पूर्णतया शाकाहारी आहारसँग कसरी मेल खान्छ भन्ने विषय अझै बहसको केन्द्रमा छ । यस लेखले अण्डाको शाकाहारीपन, पोषण मूल्य, स्वास्थ्य लाभ, उपयुक्त सेवन विधि, र विविध स्वास्थ्य अवस्थसँग यसको सम्बन्धको विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत गर्दछ ।

१. अण्डा र शाकाहारी आहार
अण्डालाई पूर्णतया शाकाहारी मान्न सकिँदैन । किनकी यो कुखुराबाट उत्पादित हुन्छ, यद्यपि भ्रूण अवस्थित नहुनुको कारणले धेरै शाकाहारीहरूले अण्डा खाने गर्दछन् । अण्डा प्रायः ओभो-शाकाहारी (भनन-प्लअगिकष्वभ खभनभतवचष्वल) आहारको हिस्सा हो । मुख्य आहार प्रकारहरू यसप्रकार छन्:

ओभो-शाकाहारी: अण्डा समावेश, तर मासु र माछा परहेज । यसले प्रोटीनको आवश्यकताको सन्तुलन मिलाउँछ ।

ल्याक्टो-ओभो शाकाहारी: अण्डा र डेरी दुवै सेवन, जसले विभिन्न पोषक तत्वहरूको मिश्रण प्रदान गर्दछ ।

ल्याक्टो शाकाहारी: केवल डेरी उत्पादन, अण्डा परहेज । यस समूहमा प्रोटीनको मुख्य स्रोत डेरी र अन्य बालीनाली उत्पादनहरू हुन्छन् ।

कडा शाकाहारी: कुनै पनि पशुजन्य उत्पादन नगर्ने, अण्डा, डेरी, वा मासु सम्पूर्ण रूपमा परहेज ।

२. अण्डाको पोषण लाभ
अण्डाले शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ: प्रोटीन र मांसपेशी वृद्धि: अण्डा उच्च जैवउपलब्ध प्रोटीनको स्रोत हो, जसले मांसपेशी निर्माण र मर्मतमा प्रभावकारी योगदान पुऱ्याउँछ ।

स्नायु र मस्तिष्क स्वास्थ्य: कोलाइनले न्यूरोलॉजिकल कार्य, स्मरण क्षमता, र मानसिक एकाग्रता सुधार गर्दछ ।

दृष्टि स्वास्थ्य: लुटिन र भिटामिन ए

आँखाको संरचनामा योगदान पुऱ्याउँछन्, दृष्टि कायम राख्न मद्दत गर्छ ।

संतुलित ऊर्जा र तौल नियन्त्रण: पेट लामो समयभर भरी रहन्छ, अत्यधिक खाने प्रवृत्ति कम गर्छ । यसले शरीरको ऊर्जा सन्तुलनमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ ।

हड्डी सुदृढीकरण: भिटामिन डी र फस्फोरसले हड्डीको घनत्व सुधार गर्ने काम गर्छ, विशेष गरी वृद्ध वा हड्डी कमजोर हुने जोखिम भएका व्यक्तिमा ।

हृदय स्वास्थ्य: सन्तुलित सेवनमा अण्डाले उच्च घातक कोलेस्ट्रॉल बढाउनबाट बचाउँछ, र स्वस्थ फ्याट एसिडको स्रोतको रूपमा काम गर्छ ।

३. सेवनको समय र विधि
अण्डाको पोषण लाभ लिन सही समय र विधि महत्वपूर्ण हुन्छ: विहानको खाजा: उमालेको अण्डा वा हल्का आमलेटले ऊर्जा र ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्दछ ।

कसरत पश्चात् प्रोटीन र अमिनो एसिडले मांसपेशी पुनःनिर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

पाक विधि: उमालेको अण्डा सर्वोत्तम; कम तौलमा हल्का फ्राइ वा बेक गरिएको अण्डाले पोषण तत्व जोगाउँछ ।

४. सेवनमा सावधानी
अण्डा स्वास्थ्यवर्धक भए पनि केही सावधानी आवश्यक छ:

राति ढिला खानु भारीपन र पाचन समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

काँचो वा अधपाक अण्डाले साल्मोनेला वा अन्य जीवाणु संक्रमणको जोखिम बढाउँछ ।

एलर्जी वा पाचन विकार भएमा चिकित्सकको सल्लाह अनिवार्य छ ।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थितिको आधारमा अण्डाको मात्रा र प्रकार चयन गर्नुहोस् ।

५. विशेष स्वास्थ्य परिस्थितिमा
अण्डा एलर्जी: छालामा यार्श, पेट दुखाइ वा अन्य एलर्जिक प्रतिक्रिया देखिन सक्छ ।

उच्च कोलेस्ट्रॉल: अण्डाको पहुँलो भाग सीमित गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ

कलेजो/पाचन समस्या: उमालेको अण्डा मात्र उपयुक्त हुन्छ, किनभने यसले पाचनमा कम दबाव पाछ ।

गर्भावस्था: पर्याप्त प्रोटीन र भिटामिनको स्रोतको रूपमा अण्डा लाभदायक हुन्छ, तर सुरक्षित पाक विधि अपनाउनु अनिवार्य छ ।

६. पोषण तथ्याङ्क
ठूलो अण्डा (५३ ग्राम) मा ६ ग्राम प्रोटीन र ७० क्यालोरी हुन्छ ।

स्थानीय अण्डामा प्रोटीन र माइक्रोन्युट्रियनहरूको मात्रा अलि भिन्न हुन सक्छ ।

अण्डामा उपस्थित आवश्यक एमिनो एसिड, फ्याट, र माइक्रोन्युट्रियनहरूले शरीरका विभिन्न कार्यहरूमा सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

७. मासु विकल्पको रूपमा अण्डा
दुई अण्डाले लगभग १२-१३ ग्राम प्रोटीन उपलब्ध गराउँछ ।

मासु त्याग्ने व्यक्तिका लागि अण्डा सस्तो, पोषक र सजिलो विकल्प हो ।

अण्डाले सस्तो स्रोतबाट आवश्यक प्रोटीन, भिटामिन बी१२, आइरन र अन्य माइक्रोन्युट्रियन प्रदान गर्दछ ।

भोजन विविधता कायम राख्न र मांसाहारी तत्वहरूको कमी पूर्ति गर्न अण्डा उत्कृष्ट विकल्प हो ।

८. भिटामिन र खनिज
अण्डामा भिटामिन ए, डी, ई, बी२, बी५, बी१२, फोलेट, र बायोटिन पाइन्छ । यी पोषक तत्वहरूले प्रतिरक्षा प्रणाली मजबुत बनाउँछन्, मस्तिष्क विकासमा योगदान पुऱ्याउँछन्, आँखाको स्वास्थ्य सुधार्छन् र छालाको संरक्षणमा सहयोग गर्छन् ।

भिटामिन बी१२ अण्डाबाट प्राप्त मुख्य स्रोत हो, जुन शाकाहारीहरूका लागि विशेष रूपमा महत्त्वपूर्ण छ ।

खनिज जस्तै आइरन, फस्फोरस, सेलेनियम र जिंक पनि अण्डामा पाइन्छ, जसले शरीरको सामान्य कार्य सुनिश्चित गर्छ ।

९. अण्डाको पहुँलो भाग
अण्डाको पहुँलो भागमा प्रोटीन, आइरन, भिटामिन ए, डी, ई, र बी समूहका भिटामिनको उच्च मात्रा हुन्छ । कोलेस्ट्रॉल पनि उच्च हुने भएकाले हप्तामा ३-४ पटक उपयुक्त सेवन सिफारिस गरिन्छ ।

पहुँलो भागले स्वाद र पोषण दुवै प्रदान गर्दछ, तर स्वास्थ्य स्थितिका आधारमा मात्रा समायोजन आवश्यक हुन्छ ।

१०. दैनिक सेवन सिफारिस
सामान्य व्यक्ति: १-२ अण्डा पर्याप्त । व्यायाम गर्ने वा मांसपेशी वृद्धि गर्ने: २-३ अण्डा उपयुक्त ।

कोलेस्ट्रॉल सम्बन्धी समस्या: सेतो भाग मात्र ।

बालबालिका: १ अण्डा दैनिक पर्याप्त हुन्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक: उमालेको अण्डा पोषण र पाचनका लागि उपयुक्त ।

११. सुरक्षित सेवन
सधैं पूर्ण रूपमा पकाएको अण्डा खानुहोस् ।

काँचो वा कम पकाएको अण्डाले जीवाणु संक्रमणको खतरा बढाउँछ ।

पकाउने विधिमा कम तौल, हल्का फ्राइ वा बेकिंगले पोषण जोगाउँछ ।

अण्डा एक बहुमुखी, प्रोटीन र पोषक तत्वले भरिपूर्ण खाद्य स्रोत हो । यसको लाभ अधिकतम गर्न उपयुक्त पाक विधि, सेवनको मात्रा, र व्यक्तिगत स्वास्थ्य अवस्थालाई ध्यानमा राख्नु आवश्यक छ । नियमित र सन्तुलित सेवनले शरीरको मांसपेशी, हड्डी, प्रतिरक्षा, मस्तिष्क र दृष्टि स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन लाभ पुऱ्याउँछ ।

चिसोमा लसुन प्राकृतिक औषधि : यसरी सेवन गर्दा मिल्छन् अद्भुत फाइदा



काठमाडौँ । चिसो मौसम सुरु हुने वित्तिकै रुघाखोकी, जोर्नी दुख्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुने समस्या आम मानिसमा देखिन थाल्छ । यस्तो समयमा शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न आयुर्वेदले लसुनलाई प्राकृतिक औषधिको रूपमा मान्यता दिएको छ ।

अलीगढ आयुर्वेदिक मेडिकल कलेजकी पूर्व सह-प्राध्यापक डा. सरोज गौतमका अनुसार सर्दीको समयमा लसुन शरीरलाई भित्रदेखि वलियो बनाउने “रामबाण औषधि” हो । उनका भनाइमा, लसुनमा पाइने सल्फर कम्पाउन्ड-विशेषगरी एलिसिन नामक तत्वले ब्याक्टेरिया र भाइरससँग लड्न मद्दत गर्छ । साथै, यसमा भिटामिन बि६, भिटामिन सी, म्याङ्गनीज, सेलेनियम र फाइबर जस्ता तत्वहरू पाइन्छन्, जसले शरीरको इम्युनिटी अर्थात् रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । यही कारण आयुर्वेदमा लसुनलाई “प्राकृतिक एन्टिबायोटिक” पनि भनिन्छ ।

सर्दी-जुकाममा लसुनको फाइदा
चिसो मौसममा नियमित लसुन सेवनले रुघाखोकी, ज्वरो र संक्रमणजन्य रोगहरूबाट बचाउँछ । विहान खाली पेट १-२ कली काँचो लसुन चपाएर खानु वा दूधमा उमालेर पिउनु फाइदाजनक हुन्छ । यसले शरीरलाई तातो राख्ने र रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउने कार्य गर्छ ।

मुटु र रक्तचापका लागि लाभदायक
विशेषज्ञका अनुसार लसुनले कोलेस्ट्रॉल र ब्लड प्रेशर सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ । यसले धमनीमा बोसो जम्न नदिई रगतको प्रवाह सहज बनाउँछ । दैनिक दुई कली लसुन सेवनले मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम कम गर्न सक्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

पाचन प्रणाली र वजन घटाउन सहयोगी
सर्दीमा ग्यास, कब्जियत वा पाचनसम्बन्धी समस्या हुनेहरूका लागि लसुन उपयोगी मानिन्छ । यसको एन्टिब्याक्टेरियल गुणले आन्द्रा सफा राख्दै पाचन सुधार गर्छ ।

राति गुनगुना पानीसँग लसुनको एक कली सेवन गर्नाले पेट सफा रहन्छ । त्यस्तै, विहान खाली पेट गुनगुना पानी र कागतीसँग सेवन गर्दा मेटाबोलिज्म बढ्ने र शरीरको बोसो घटाउन मद्दत हुने बताइन्छ ।

छाला र कपालका लागि फाइदाजनक
लसुनमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टिब्याक्टेरियल गुणले छालाको मुहासे, भुरी र कपाल झर्ने समस्या घटाउँछ । यसले शरीरलाई डिटक्स गरी छालामा प्राकृतिक चमक ल्याउँछ ।

सेवनका सही तरिका
विहान खाली पेट १-२ कली काँचो लसुन चपाएर खान सकिन्छ ।

दूध वा गुनगुना पानीमा उमालेर सेवन गर्दा पनि फाइदाजनक हुन्छ ।

दाल, तरकारी वा सुपमा मिसाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । महसँग सेवन गर्दा यसको प्रभाव झन् बढ्छ । सावधानी आवश्यक

लसुन अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा हानिकारक हुन सक्छ । धेरै लसुनले ब्लड प्रेशर अत्यधिक घटाउने वा ग्यास्ट्रिक समस्या बढाउने सम्भावना हुन्छ । चिकित्सकहरूका अनुसार दैनिक दुई-तीन कलीभन्दा बढी सेवन गर्नु उचित होइन । एलर्जी वा पेटमा जलन महसुस भए सेवन तुरुन्तै रोकन सुझाव दिइन्छ ।

सन्तुलित रूपमा लसुन सेवन गर्दा सर्दीको मौसममा शरीरलाई तातो राख्ने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने र समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्ने प्राकृतिक उपायका रूपमा काम गर्छ ।

चाँगुनारायण नगरपालिकाको अनुरोध !

व्यक्तिगत घटना दर्ता (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई र सम्बन्धविच्छेद) जस्ता घटना समयमै दर्ता गरौँ ।

- समयमै कर तिर्ने, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔँ ।
- बालश्रम बाल विवाह रोक्नौँ ।
- बालबालिको पालन पोषण र शिक्षामा लगानी गरौँ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा बच्चालाई लगेर समयमै नियमित रुपमा लगाउनुपर्ने खोपहरु लगाई बाल मृत्युदर घटाऔँ ।
- खानेपानीका मुहान, संरचनाहरु सफा र सुरक्षित राखौँ ।
- आगलागी तथा बाढिपहिरोजस्ता प्राकृतिक प्रकोपमा सावधानी अपनाऔँ ।
- नगरपालिकाभित्र सन्चालन हुने सबै प्रकारका व्यापार व्यवसाय दर्ता गरेर मात्र सन्चालन गरौँ ।
- आ-आफ्नो घरवरिपरि आफ्नै सफा, सुगन्ध गरौँ ।
- स्वच्छ र शान्त वातावरण कायम गरौँ ।
- प्रत्येक घरधुरी, संघसंस्था, सार्वजनिक स्थानहरुमा चर्पी निर्माण गरी चर्पीमा मात्र दिशापिसाव गरौँ ।
- घरेलु हिंसाविरुद्ध डटेर लडौँ, सभ्य समाज निर्माणमा सहयोग पुर्याऔँ ।
- लागु औषध तथा दुर्व्यसनीबाट बचौँ र बचाऔँ ।

विकास निर्माण कार्यमा जनसहभागितामा जुटाऔँ ।

जीवन खत्री नगर प्रमुख	रमेश बुढाथोकी नगर उपप्रमुख	मोहनकुमार श्रेष्ठ प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
---------------------------------	--------------------------------------	---

चाँगुनारायण नगरपालिकाको कार्यालय

खरिपाटी, भक्तपुर बागमति प्रदेश, संघीय नेपाल ।

संघीयता, लोकतन्त्र, गणतन्त्र, समाजात्मिक प्रतिनिधित्व, धर्मनिरपेक्षता, जातीय सद्भाव र व्यवसायिकताका लागि

सुम्निमा

THE SUMNIMA NATIONAL WEEKLY

प्रत्येक सोमवार नियमित रुपमा प्रकाशित भइरहेको सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबार खोजी खोजी पढौँ ।

चार पात्र जसले विवादका कारण गुमाए मन्त्री पदको मौका



काठमाडौं । अन्तरिम सरकारकी प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले सिफारिस गरेका चार मन्त्री पदका उम्मेदवार अन्तिम क्षणमा कानुनी र राजनीतिक विवादका कारण शपथ लिन असफल भएका छन् । राष्ट्रपति कार्यालय शीतल निवासमा सिफारिस पत्र पुगे पनि ती सबैको नाम अन्ततः फिर्ता लिइयो । यस घटनाले न केवल मन्त्री नियुक्ति प्रक्रियामाथि प्रश्न उठायो, तर अन्तरिम सरकारको निर्णय क्षमतामाथि पनि गम्भीर आलोचना निम्त्यायो ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले सिफारिस गरेका चार नाम—डा. संगीता मिश्रा, टासी ल्हान्जोम, खगेन्द्र सुनार र गणपतिलाल श्रेष्ठ—मन्त्रालय पाउने अन्तिम चरणमा पुगेका थिए । तर, व्यक्तिगत, कानुनी, र राजनीतिक विवादहरूको जटिल मिश्रणका कारण उनीहरूको सम्भावित राजनीतिक यात्रा तत्कालका लागि रोकिन पुग्यो। स्रोतहरूका अनुसार, प्रधानमन्त्री कार्यालयमा गरिएको प्रारम्भिक छानविनले पनि यी नामहरूमाथि केही शंकास्पद विवरणहरू देखाएको थियो ।

डा. संगीता मिश्रा : अख्तियारको मुद्दा र सार्वजनिक विश्वसनीयता

डा. संगीता कौशल मिश्रामाथि स्वास्थ्य मन्त्रालयमा कार्यरत रहँदा म्यामोग्राफी मेसिन खरिद प्रक्रियामा अनियमितता गरेको आरोप छ । अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले उनीसहित १४ जनाविरुद्ध मुद्दा दायर गरेको छ, जसमा उनीमाथि सरकारी कोषबाट करोडौं रकम दुरुपयोग गरेको दावी गरिएको छ ।

सचिव पदबाट राजीनामा दिएर मन्त्री बन्ने तयारीमा रहेकी मिश्राको नाम अख्तियारको मुद्दा सार्वजनिक भएपछि प्रधानमन्त्री कार्कीले सिफारिस रोकिन । मिश्रालाई स्वास्थ्य मन्त्रीको रूपमा सिफारिस गरिएको भए पनि, उनीमाथि लागेको आरोपले उनको सार्वजनिक छविमा प्रश्न उठाएको थियो । स्वास्थ्य क्षेत्रकै विज्ञहरूले पनि अख्तियारले चलाएको मुद्दा पूर्ण छानविन नभएसम्म मन्त्री बनाउनु अनुचित हुने तर्क गरेका थिए ।

यद्यपि मिश्राका समर्थकहरूले भने अख्तियारको मुद्दा राजनीतिक प्रेरणाले चलाइएको दावी गरेका छन् । उनीहरूका अनुसार, मिश्राको दक्षता र व्यवस्थापन क्षमताका कारण केही प्रशासनिक तहमा असहजता सिर्जना भएको थियो । तर, प्रधानमन्त्रीले विवाद चुलिन नदिन उनलाई सिफारिस सूचीबाट हटाइन् ।

टासी ल्हान्जोम : नागरिकता विवाद र अन्तर्राष्ट्रिय प्रभाव

हुम्लाको लिमी भ्यालीकी टासी

ल्हान्जोममाथि नेपाली नागरिकता विवादित भएको र ‘फ्री तिब्बत’ अभियानसँग सम्बन्ध रहेको आरोप लागेपछि उनको मन्त्री सिफारिस तत्काल रोकिन पुग्यो । उनका नागरिकता कागजातबारे गृहमन्त्रालय र परराष्ट्र मन्त्रालयले छुट्टाछुट्टै समीक्षा थालेपछि प्रधानमन्त्री कार्यालयले अन्तिम निर्णय रोकेको थियो ।

तर यसमा नेपालमा हालसम्म पनि व्यक्तिको नामकै कारण पनि विभेद हुने गरेको एकथरीको भनाइ रहेको छ । हालको राज्य सयन्त्र र देशको वर्तमान राज्य व्यवस्था र संविधानले नै विभेदको वातावरण बनाएको र भार तसीमा नजिक बस्ने मधेशी समुदाय र उत्तरको हिमालय क्षेत्रमा बसोवास गर्ने समुदायलाई उनीहरूको बसोबासको कारण र उनीहरूको नामकै कारण पनि विदेशी दलाल र विदेशको एजेन्टको विल्का भिराएर देशद्रोहीको आरोप लगाउने गरेको कारण पनि देशमा समावेशीता र समानताको वातावरण बन्न नसकेको र देशमा लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना पछि पनि विभेदको राजनीति मौलाउँदै गएको एकथरी राजनीतिक विश्लेषकहरूको ठम्याई रहेको छ ।

टासी ल्हान्जोमको नाम सार्वजनिक भएलगत्तै ‘जेन-जी कर्णाली’ समूहका संयोजक सुप्रिया शाले विज्ञप्ति जारी गर्दै सरकारको निर्णयमाथि प्रश्न उठाइन् । उनको भनाइमा, ल्हान्जोमको नियुक्तिले राष्ट्रिय हित र कर्णालीको राजनीतिक सन्तुलन दुवैमा नकारात्मक प्रभाव पार्थ्यो । यसै विवादले गर्दा सो समूहका अन्य उम्मेदवार गणपतिलाल श्रेष्ठ र रामजी रामको नाम पनि सिफारिस प्रक्रियाबाट रोकिन पुग्यो ।

राजनीतिक विश्लेषकहरूका अनुसार, टासी ल्हान्जोमको प्रकरणले नेपालको नागरिकता र पहिचान सम्बन्धी कानुनी संरचना कति असंवेदनशील र असंगत रहेको स्पष्ट गरेको छ । यस्तो संवेदनशील विषयमा प्रधानमन्त्री कार्यालयले पर्याप्त तयारी नगरी सिफारिस गरेको भन्दै आलोचना भएको छ ।

खगेन्द्र सुनार : कानुनी विवाद र सामाजिक आचरण

दैलेखका दलित अधिकारकर्मी खगेन्द्र सुनारमाथि अदालतको अवहेलना, ठगी, र विद्युतीय कारोबार ऐनअन्तर्गतका तीन फरक मुद्दा विचाराधीन छन् । साथै, उनले अधिवक्ता मनिषा गौतममाथि सामाजिक सञ्जालमार्फत आपत्तिजनक टिप्पणी गर्दै व्यक्तिगत विवरण सार्वजनिक गरेको घटनाले थप विवाद निम्त्यायो ।

सुनारमाथि सुर्खेत र काभ्रे जिल्ला अदालतबाट छुट्टाछुट्टै पक्राउ पुर्जी जारी

भएपछि, प्रधानमन्त्री कार्कीले उनलाई मन्त्री सिफारिस सूचीबाट हटाइन् । उनी श्रम तथा रोजगार मन्त्रालयको नेतृत्वका लागि सिफारिस भएका थिए । तर, कानुनी रूपमा फरार व्यक्तिलाई मन्त्री पद दिनु अस्वीकार्य हुने निर्णयमा सरकार पुगेको थियो ।

सामाजिक न्यायका क्षेत्रमा सक्रिय रहे पनि सुनारका अराजक अभिव्यक्तिहरूले उनको छविमा नकारात्मक प्रभाव पारेको बताइन्छ । उनका समर्थकहरूले भने उनीमाथि लगाइएका मुद्दा योजनाबद्ध षड्यन्त्रको परिणाम भएको दावी गरेका छन् । यद्यपि, मन्त्री बन्ने अवसर यसपालि उनको हातबाट फिस्लियो ।

गणपतिलाल श्रेष्ठ : मन्त्रालय हेरफेर, आन्तरिक विवाद र समुदायको असन्तोष

गणपतिलाल श्रेष्ठ सुरुवातमा संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रीको रूपमा सिफारिस भएका थिए । तर, अन्तिम समयमा भूमिसुधार मन्त्रालयमा सरुवा गरिँदा उनले जिम्मेवारी लिन अस्वीकार गरे । स्रोतका अनुसार, उनी मन्त्रालय हेरफेरप्रति असन्तुष्ट थिए र प्रधानमन्त्रीसँग अन्तिम क्षणसम्म छलफलसमेत गरे ।

श्रेष्ठमाथि नेवार समुदायविरुद्ध गतिविधि र मारवाडी व्यापारीहरूसँगको शंकास्पद आर्थिक सम्बन्धको आरोप पनि सार्वजनिक भएको थियो । ती विवादहरू र मन्त्रालय हेरफेरको असहमतिकै कारण प्रधानमन्त्रीले उनको सिफारिस रोकिन । श्रेष्ठले विगतमा सम्पदा संरक्षण अभियानमा योगदान दिए पनि उनको राजनीतिक छवि विभाजित बनेको छ ।

राजनीतिक विश्लेषकहरूको भनाइमा, श्रेष्ठको मुद्दाले मन्त्रिपरिषद् भित्रको आन्तरिक समन्वय र राजनीतिक पारदर्शिताको कमी उजागर गरेको छ । सिफारिस प्रक्रियामा अनौपचारिक चलखेल र व्यक्तिगत स्वार्थको प्रभाव देखिएको आरोप पनि उठेको छ ।

प्रम कार्यालयमाथि गहिरो आलोचना

मन्त्री सिफारिसमा पटक-पटक विवाद उठेपछि प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीको नेतृत्व क्षमतामाथि गम्भीर प्रश्न उठेको छ । धेरै विश्लेषकहरूको भनाइमा, सिफारिस अघि पर्याप्त अध्ययन, पृष्ठभूमि परीक्षण र पारदर्शी प्रक्रिया नअपनाउँदा प्रधानमन्त्री कार्यालय नै आलोचनाको केन्द्र बनेको हो ।

अन्तरिम सरकारको पहिलो मन्त्रिपरिषद् विस्तारमै यस्तो विवाद उत्पन्न हुनु राजनीतिक रूपमा अस्वस्थ संकेत हो । यसले सरकारको आन्तरिक समन्वयमा कमजोरी र निर्णय प्रक्रियामा असावधानी देखाएको छ । नागरिक समाज र कानुनी निकायहरूले सरकारलाई स्पष्ट मापदण्डसहित पारदर्शी छनोट प्रक्रिया अपनाउन आग्रह गरेका छन् ।

वर्तमान परिस्थितिले प्रधानमन्त्री कार्कीको नेतृत्वमाथि मात्र होइन, नेपालको राजनीतिक संक्रमणकालीन व्यवस्थाप्रतिकै विश्वसनीयतामा प्रश्न उठाएको छ । विशेषज्ञहरूको धारणा छ—यदि छानोट प्रक्रियामा सुधार नगर्ने हो भने यस्ता विवादले आगामी सरकारहरूमा पनि पुनः दोहोरिने सम्भावना रहन्छ ।

महिला फुटबल टिमः भारतविरुद्ध नेपाल हावी



काठमाडौं । नेपाली राष्ट्रिय महिला फुटबल टिमकी कप्तान सावित्रा भण्डारी, चर्चित ‘साम्बा’, पुनः अन्तर्राष्ट्रिय मैदानमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै छिन् । उनको निर्णायक खेलले नेपाललाई महिला फुटबलमा भारतविरुद्धको अपराजित रेकर्ड कायम राख्न सहयोग पुऱ्याएको छ र समग्र टोलीको आत्मविश्वासमा महत्वपूर्ण वृद्धि गरेको छ । साम्बाको नेतृत्वमा टिमले पछिल्लो दशकमा आफ्नो प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता बलियो बनाएको छ, जसले क्षेत्रीय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा नेपाली महिला फुटबलको पहिचान उजागर गरेको छ ।

सोमवार सम्पन्न ट्राईनेसन्स महिला अन्तर्राष्ट्रिय मैत्रीपूर्ण खेलमा सावित्राले खेलको दोस्रो र ६३औँ मिनेटमा गोल गर्दै नेपाललाई भारतविरुद्ध २-१ को जीत दिलाइन् । भारतकी करिस्माले ८१औँ मिनेटमा गोल फर्काए पनि नेपाललाई पराजित गर्न पर्याप्त रहेन । साम्बाको गोलहरूले खेलको लय परिवर्तन गरे र टिमलाई अग्रस्थानमा राख्न निर्णायक भूमिका खेले । यस जीतले नेपालका खेलाडीहरूमा रणनीतिक अनुशासन र खेलाडीगत क्षमताप्रतिको विश्वास थप मजबुत बनाएको छ ।

इरानले दुई खेल जितेर उपाधि सुनिश्चित गरेको यो ट्राईनेसन प्रतियोगितामा नेपाल र भारतबीचको खेल प्रतिष्ठाको रुपमा हेरिएको थियो । नयाँ मुख्य प्रशिक्षक नविन न्यौपानेको पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय भ्रमणमा नेपालले मिश्रित प्रदर्शन गरे पनि भारतविरुद्धको जीतले टोलीको रणनीतिक योजना र खेल संरचनाको सकारात्मक प्रभाव देखाएको छ । प्रशिक्षक न्यौपानेले खेलको विश्लेषण र रणनीति विकासमा सावित्राको अनुभव र नेतृत्व क्षमतामा विशेष भरोसा राखेका छन् ।

सावित्राले भारतविरुद्ध आफ्नो प्रदर्शनलाई विशेष महत्त्व दिएको छ । सन् २०१९ यता नेपाल भारतसँग ५ खेलमा अपराजित रहँदै ३ पटक जीत हासिल गरेको छ । यस अवधिमा नेपालले दुई पटक साफ महिला च्याम्पियनसिपको सेमिफाइनलमा भारतलाई १-० ले पराजित गरेको थियो । भर्खरैको मैत्रीपूर्ण खेलमा पनि नेपालले भारतलाई २-१ ले हराउँदै आफ्नो प्रभुत्व कायम राखेको छ । यसले टिमको दीर्घकालीन रणनीति, खेलाडी विकास र मैदानमा निर्णायक क्षमताको परिणामस्वरूप देखाउँछ ।

सावित्रा भण्डारीले भारतविरुद्ध अहिलेसम्म १४ गोलमध्ये ९ गोल गरेकी छन्, जसले उनको रणनीतिक महत्त्व, निर्णायक क्षमताको पुष्टि गर्छ र टोलीका लागि उनको मूल्यलाई अझ सशक्त बनाउँछ । उनले ६० अन्तर्राष्ट्रिय खेलमा ६८ गोल गरिसकेकी छन् र नेपालका लागि सर्वाधिक गोलकर्ता बन्ने क्रममा अग्रस्थानमा छिन् । यसले साम्बाको निरन्तर अभ्यास, मानसिक बल र खेलको समझदारीलाई भल्काउँछ ।

सावित्राले सन् २०१४ देखि अन्तर्राष्ट्रिय फुटबलमा सक्रिय रहँदै नेपालका लागि निर्णायक गोलकर्ता र खेलाडीको रुपमा आफ्नो पहिचान बनाएकी छन् । उनी युरोपमा खेल्ने पहिलो नेपाली महिला खेलाडी पनि हुन्, जसले अन्तर्राष्ट्रिय फुटबलमा नेपाली खेलाडीको सम्भावनालाई नयाँ स्तरमा पुऱ्याएको छ । उनको अनुभव, अन्तर्राष्ट्रिय भइउद्यकगचभ र खेलमा नेतृत्व क्षमताले नेपाली महिला फुटबलमा नयाँ उचाइ सिर्जना गरेको छ ।

उनका प्रमुख अन्तर्राष्ट्रिय गोलहरूमा साफ च्याम्पियनसिप (२०१४-२०२४), दक्षिण एसियाली खेलकुद, ओलम्पिक छनोट, हिरो गोल्डकप, नादेभ्दा कप, वाफ च्याम्पियनसिप, एएफसी वुमन्स एसियन कप छनोट, र भारतविरुद्धको मैत्रीपूर्ण खेल समावेश छन् । प्रत्येक प्रतियोगितामा सावित्राको प्रदर्शनले टिमको नतिजा र खेल संरचनामा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ ।

सावित्रा भण्डारीको नेतृत्वमा, नेपालले महिला फुटबलमा आफ्नो बलियो पहिचान कायम राख्दै दक्षिण एसियामा भार तसँगको प्रतिस्पर्धामा लगातार चुनौती प्रस्तुत गरिरहेको छ । उनको नेतृत्व, गोल गर्ने क्षमता, र रणनीतिक योगदानले टिमलाई प्रोत्साहित गर्दै भविष्यका प्रतियोगिताहरूमा अझ बढी सफलता प्राप्त गर्न सक्षम बनाएको छ। यसले नेपालको महिला फुटबललाई क्षेत्रीय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा सुदृढ बनाउन मद्दत पुऱ्याइरहेको छ ।

जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद र बसाइँ सराइ
जस्ता व्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिन भित्र निःशुल्क रूपमा वडा कार्यालयमा दर्ता गरी र गराऔं ।

जन्म
जन्म दर्ता गर्दा निम्नै काकाहरूको उपस्थितिमा गर्नुपर्छः
• जन्म भए पछि २४ घण्टाभित्र
• स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थितिमा जन्म भएको भए जन्म पछि २४ घण्टाभित्र
• निम्नोक्त जन्म भए पछि २४ घण्टाभित्र जन्म भएको भए जन्म पछि २४ घण्टाभित्र
• जन्म भए पछि २४ घण्टाभित्र जन्म भएको भए जन्म पछि २४ घण्टाभित्र

मृत्यु
मृत्यु दर्ता गर्दा निम्नै काकाहरूको उपस्थितिमा गर्नुपर्छः
• मृत्यु भए पछि २४ घण्टाभित्र
• स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थितिमा मृत्यु भएको भए मृत्यु पछि २४ घण्टाभित्र
• निम्नोक्त मृत्यु भए पछि २४ घण्टाभित्र मृत्यु भएको भए मृत्यु पछि २४ घण्टाभित्र
• मृत्यु भए पछि २४ घण्टाभित्र मृत्यु भएको भए मृत्यु पछि २४ घण्टाभित्र

विवाह
विवाह दर्ता गर्दा निम्नै काकाहरूको उपस्थितिमा गर्नुपर्छः
• विवाह भए पछि २४ घण्टाभित्र
• स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थितिमा विवाह भएको भए विवाह पछि २४ घण्टाभित्र
• निम्नोक्त विवाह भए पछि २४ घण्टाभित्र विवाह भएको भए विवाह पछि २४ घण्टाभित्र
• विवाह भए पछि २४ घण्टाभित्र विवाह भएको भए विवाह पछि २४ घण्टाभित्र

सम्बन्ध विच्छेद
सम्बन्ध विच्छेद दर्ता गर्दा निम्नै काकाहरूको उपस्थितिमा गर्नुपर्छः
• सम्बन्ध विच्छेद भए पछि २४ घण्टाभित्र
• स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थितिमा सम्बन्ध विच्छेद भएको भए सम्बन्ध विच्छेद पछि २४ घण्टाभित्र
• निम्नोक्त सम्बन्ध विच्छेद भए पछि २४ घण्टाभित्र सम्बन्ध विच्छेद भएको भए सम्बन्ध विच्छेद पछि २४ घण्टाभित्र
• सम्बन्ध विच्छेद भए पछि २४ घण्टाभित्र सम्बन्ध विच्छेद भएको भए सम्बन्ध विच्छेद पछि २४ घण्टाभित्र

बसाइँ सराइ
बसाइँ सराइ दर्ता गर्दा निम्नै काकाहरूको उपस्थितिमा गर्नुपर्छः
• बसाइँ सराइ भए पछि २४ घण्टाभित्र
• स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थितिमा बसाइँ सराइ भएको भए बसाइँ सराइ पछि २४ घण्टाभित्र
• निम्नोक्त बसाइँ सराइ भए पछि २४ घण्टाभित्र बसाइँ सराइ भएको भए बसाइँ सराइ पछि २४ घण्टाभित्र
• बसाइँ सराइ भए पछि २४ घण्टाभित्र बसाइँ सराइ भएको भए बसाइँ सराइ पछि २४ घण्टाभित्र

